



سفر به سیاره کارآفرینی

داستانی ساده و عملی برای کسب مهارت های فوق العاده ضروری یک کارآفرین

فضانوردان را بشناس





حسن زارعی

مدرس و مربی کارآفرینی و کسب و کار

به نام خداوند کارآفرین

تقدیم به کارآفرین ....

از طرف ....

سرشناسه	: زارعی، حسن، ۱۳۶۳ -
عنوان و نام پدیدآور	: سفر به سیاره کارآفرینی : داستانی ساده و عملی برای کسب مهارت‌های فوق‌العاده ضروری یک کار آفرین/نویسنده حسن زارعی.
مشخصات نشر	: تهران : سخنوران، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۴ص.
شابک	: ۹-۱۵۱-۴۵۵-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: داستان‌های فارسی -- قرن ۱۴
موضوع	: Persian fiction -- ۲۰th century
موضوع	: کارآفرینی -- داستان
موضوع	: Entrepreneurship -- Fiction
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ۷س۴۵الف/ PIR۸۳۴۶
رده بندی دیویی	: ۸فا۳/۶۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۵۹۸۲۹۱

سفر به سیاره کار آفرینی

داستانی ساده و عملی برای کسب مهارت‌های فوق‌العاده ضروری یک کار آفرین

نویسنده: حسن زارعی

ناشر: سخنوران

طراح جلد و صفحه‌آرا: حسن زارعی

ویراستاری: نجمه درزلو - شیرین قادری‌آذری

شابک: ۹-۱۵۱-۴۵۵-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش: ۸۸۳۰۵۵۳۹

فروش اینترنتی: www.HassanZarei.com

از این که با اشتراک‌گذاری مطالب این کتاب به همراه منبع به ترویج مباحث آموزش کارآفرینی کمک می کنید از شما سپاسگزارم.

داستان من!

سال‌ها پیش وقتی می‌خواستم اولین کسب‌وکار خودم را راه‌اندازی کنم و به اصطلاح کارآفرین شوم، فکر می‌کردم تنها با داشتن پول و سرمایه می‌توانم بهترین کسب‌وکار دنیا را داشته باشم و با درآمد آن به آرزوهایم برسم. از مشکلات راه‌اندازی کسب‌وکار هم تا حدودی مطلع بودم و می‌دانستم سختی‌هایی هم خواهد داشت. اما همیشه به خودم می‌گفتم مگه راه‌اندازی یک کسب‌وکار، آپولو هوا کردن است!!! سخت نیست، کاری ندارد. یک مغازه یا یک دفتر اجاره می‌کنم و مقداری هم جنس در آن می‌ریزیم و انواع و اقسام خدمات هم ارائه می‌کنم که بتوانم درآمد خوبی داشته باشم.

با مقداری وام و پولی که از قبل داشتم، توانستم کسب‌وکارم را راه اندازی کنم. یک فروشگاه نرم افزار و خدمات رایانه، چاپ و تبلیغات. درآمد خوبی هم داشت. به واسطه علاقه‌مندی‌هایم به رایانه در حیطه‌های مختلفی وارد شده بودم و توانسته بودم تخصص‌های زیادی را کسب کنم. فکر می‌کردم چون برنامه‌نویسی بلدم می‌توانم سفارش برنامه‌نویسی بگیرم یا طراحی‌وب‌سایت انجام دهم. به خیالم با داشتن تخصص و مهارتی که در زمینه گرافیک داشتم می‌توانم سفارشات چاپ و تبلیغات بگیرم و البته در کنار آن سی‌دی و رایانه هم بفروشم.

در آن سالها فراز و نشیب‌های زیادی در بازار کار بوجود آمده بود. با هر فراز احساس قدرت می‌کردم و با هر فرود قلبم به کف دستم می‌آمد. با هزار زحمت

و تقلا سفارشـــات را یک‌به‌یک به تنهایی انجام می‌دادم و به دست مشتریان می‌رساندم. فشار زیادی را به تنهایی به دوش می‌کشیدم و فکر می‌کردم این همه تلاش نشان از پیشرفت من دارد. فکر می‌کردم هرچقدر بیشتر دوندگی کنم بیشتر به موفقیت می‌رسم.

یک روز ساعت ۹ و روز دیگر ساعت ۱۱ صبح سراغ کارهایم می‌رفتم. در ابتدا هدفم فقط صرفا داشتن کسب‌وکاری برای امرار معاش بود و هدف دیگری نداشـــتم. تحمل سختی‌های کار برایم سخت شده بود و دیگر انگیزه‌ای برای ادامه کار نداشتم. نوآوری و ابتکار در کار برایم بی‌معنی بود و نمی دانستم در چه مسیری باید حرکت کنم. از طرفی هم همسایه‌ها مشکلاتی برایم ایجاد کرده بودند که توان برطرف‌کردن آن مشکلات را هم نداشتم.

من در آن مدت کارهایی کردم که حتی اگر صاحبان کسب‌وکارهای بزرگ آن کارها را کرده بودند در مدت کوتاهی کســـب‌وکار خودشان را از دست داده بودند. و بالاخره بعد از یک سال‌ونیم تلاش، سفینه کسب و کار من سقوط کرد. مدتها درگیر و دار تبعات آن کسب‌وکار بودم. خیلی به این اتفاق فکر می‌کردم و تمام روز و شب من شده بود بفهمم دلیل این شکست چیست.

شـــروع به مطالعه کردم و کتاب‌های زیادی در زمینه کسب‌وکار خواندم. هر کتاب چیزی در زمینه کســـب‌وکار به من می‌آموخـــت. از نحوه راه‌اندازی کسب‌وکار تا مدیریت آن. کتاب‌ها برای من گنجینه‌ای شدند برای راه اندازی کسب‌وکارهایی که در فکر داشتم و در آینده راه اندازی کردم.

در میان تمام آن کتاب‌ها به چیزی دست یافتم که می توانم بگویم الماس کوه نور آن گنجینه بود. متوجه شده بودم که تمام چیزی که در آن مدت من به آن نیاز داشتم تنها یک چیز بود! شخصیت یک کارآفرین، تنها چیزی بود که حلال تمام مشـــکلات من بود. شـــخصیتی که با مهارت‌های درونی خود بتواند بر ترس، سختی‌ها و مشکلات یک کسب‌وکار مقابله و ایستادگی کند. مهارت‌هایی که کارآفرین بتواند یک کسب‌وکار را به سرانجام برساند.

وقتی بیشتر دقت کردم، دیدم در آن کسب‌وکار من فقط پول و تخصص را عامل موفقیت خودم می‌دانستم. با اینکه متحمل ضرر مالی زیادی شده بودم ولی خوشحال بودم که فهمیدم آن چیزی که باید در کنار پول و تخصص داشته باشم یک شخصیت کارآفرینانه است.

کتاب حاضر چکیده‌ای است از آن مهارت‌ها که در این مدت تلاش کردم یاد بگیرم و آن ها را بکار بگیرم. مهارت‌هایی که از نظر بسیاری افراد کاملا ساده و بدیهی است ولی همان‌ها، آن را انجام نمی‌دهند و می‌گویند شدنی نیست. شاکله این کتاب برپایه دستورالعمل اجرایی و عملگرایی نهاده شده است و برای آن‌هایی است که می‌دانند، می‌توانند آن را در زندگی و کسب‌وکار خود بکار بگیرند و موفق شوند. هر آنچه که در این کتاب بیان شده است، دستورالعملی است که ابتدا آن را خود اجرا و بعد به شما ارائه کردم.

ایده نوشتن این کتاب از یک جمله آغاز شد! جمله‌ای که در زمان راه‌اندازی آن کسب‌وکار به خودم گفتم: مگر راه‌اندازی یک کسب‌وکار آپولو هوا کردن است! بله همین یک جمله باعث شد مطالب این کتاب را در قالب داستانی از یک جوان که علاقه‌مند به فضانوردی است تلفیق کنم. در دیدگاه من یک کارآفرین و یک فضانورد دارای شخصیتی واحد هستند که آنها را از دیگران متمایز ساخته است.

اکنون بعد از آن تجربه‌ای که به دست آوردم می‌گویم: بله کارآفرینی همان آپولو هواکردن است. در عین آسانی شاید به نظر سخت باشید، ولی قطعا سختی آن همراه با شیرینی است. شیرینی که ارزش تحمل تمام آن سختی‌ها را دارد.

این کتاب را تقدیم می‌کنم به تمام کارآفرینانی که از اهمیت آموزش و یادگیری مطلع هستند. و حاضرند بر روی خود سرمایه‌گذاری کنند و می‌دانند می‌توانند هر مهارتی را یاد بگیرند.

با تقدیم احترام

حسن زارعی



مقدمه کتاب با شما!

مقدمه هر کتاب می‌تواند معرفی از مطالب و محتویات آن برای خوانندگان باشـد. از دیدگاه من هر خواننده‌ای می‌تواند برداشـتی متفاوت از یک کتاب داشته باشد. به همین دلیل بهترین مقدمه را کسی می‌تواند بنویسد که کتاب را به بهترین شیوه ممکن خوانده باشد.

با توجه به تمرین‌های مطرح شـده در بخش مهارت‌های نوشـتاری، به عنـوان یک تمرین در نظر دارم مقدمه این کتاب توسـط شـما کارآفرین و خواننده عزیز نوشـته شود. شما می‌توانید پس از مطالعه کامل کتاب، مقدمه آن را نوشـته و از طریق لینک زیر برایم ارسـال نمایید. قطعا پس از بررسی، بهترین‌هـا انتخـاب و در صفحه مربوط به این کتاب در سـایت قرار خواهد گرفت. همچنین به عنوان یک هدیه، بهترین مقدمه در چاپ‌های بعدی به نام نویسنده آن مقدمه چاپ خواهد شد.



http://zarei.link/planet-intro



هدیه من به شما

با سپاس فراوان از شما کارآفرین عزیز و خواننده گرامی که تصمیم گرفته‌اید با مطالعه این کتاب، گامی در جهت کسب مهارت‌های بسیار ضروری یک کارآفرین بردارید.

به پاس این اقدام ارزنده شما تصمیم گرفتم هدیه‌ای به شما تقدیم کنم. شما می‌توانید با استفاده از کد تخفیف زیر در هنگام خرید محصولات دانلودی از سایت ما ۵۰ درصد تخفیف دریافت نمایید.

همین الان برای دریافت هدیه خرید خود اقدام فرمائید

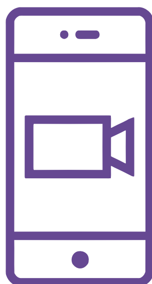
www.hassanzarei.com

کد تخفیف: planet۵۰









تمرین معرفی سه دقیقه ای!

هنگامی که شما مطالب مربوط به هفته چهارم، یعنی مهارت‌های ارتباطی را مطالعه کردید، می‌توانید به راحتی خودتان را در هر موقعیتی معرفی نمایید.

در این صفحه تصمیم دارم یک تمرین برایتان درنظر بگیرم. شما می‌توانید با بکارگیری اصولی که به شما آموخته می‌شود، فایل ویدیویی سه دقیقه‌ای با تلفن همراه از خودتان و مطالبی که توانسته‌اید در این کتاب یاد بگیرید را به صورت مختصر تهیه کنید و برای من ارسال نمایید. فایل شما پس از بررسی در صفحه مربوط به کتاب در سایت قرار خواهد گرفت.

شما از طریق آی‌دی تلگرام مندرج در ذیل می‌توانید نام و نام خانوادگی، پست‌الکترونیکی و فایل ویدیویی را برای من ارسال نمایید.

منتظر فایل‌های ارسالی‌تان هستم



@zarei_link

فضانوردان را بشناس



فضانوردان تحمل سختی‌های فضانوردی را دارند ۱۶
فضانوردان کارهایی تازه و مبتکرانه انجام می‌دهند ۲۱
فضانوردان قدرت مبارزه با تهدیدات و مخاطرات را دارند ۲۴
فضانوردان خودشان را پذیرفته‌اند ۲۹
فضانوردان با محیط و موقعیت‌ها می‌سازند ۳۳
فضانوردان توانستند آن را شکست دهند ۳۹
فضانوردان سرنوشت خود را کنترل می‌کنند ۴۳
فضانوردان قدرت درون خود را کشف کردند ۵۰
فضانوردان قانون موفقیت را در خود نهادینه کردند ۵۵
یک ماه پر تلاش ۵۸



آیین‌نامه یادگیری

مــن .... با آگاهی از مفاد مندرج در آیین‌نامه مطالعه شــده، به خود متعهد می‌گردم برای یادگیــری و اقدام به عمل هر چه بهتر مطالب این کتاب اهتمام ورزم و در جهت رشد و موفقیت آنها را اجرایی نمایم. قطعا رعایت این آیین‌نامه و ســرمایه‌گذاری انجام شده گامی است در جهت موفقیت و پیشرفت خودم و کشورم ایران.

مفاد آیین‌نامه:

* مطالعه کردن آسان است، پس با آگاهی سختی عمل کردن به آن را می‌پذیرم.
* مطالبی که یاد می‌گیرم را در دفترچه‌ای یادداشت می‌کنم، چون می‌دانم حافظه انسان ضعیف است.
* اقدامک‌های فضایــی را انجام می‌دهم، چون می‌دانم میزان یادگیری من را بیشتر می‌کند.

شما می‌توانید مابقی مفاد آیین‌نامه را در آدرس ذیل مطالعه فرمائید



http://zarei.link/planet-reg

فضانوردان را بشناسید

فضانوردان را بشناس

جوان مجدداً نگاهی به دفترچه خود انداخت و آن را مطالعه کرد، در صفحه اول آن نوشـــته بود که من یک فضانورد می‌شـــوم و برای موفق شـــدن تمام سختی‌های آن را با جان‌ودل خریدارم. من یک فضانورد هستم!

ســـاعت خود را برای ۶ صبح تنظیم کرد و در تختخواب خود دراز کشید. نگاهی به ستاره‌های آسمان انداخت و با خود گفت که من ایمان‌دارم می‌توانم فضانورد شوم و بعد به خواب رفت.

صبح که از خواب بیدار شـــد، تمام برنامه‌ای را که فضانورد به او داده بود، انجام داد. به نظر سخت می‌آمد که روز اول این ساعت از خواب بیدار شود، ولی هنگامی‌که یاد هدفش افتاد، سریع از جای خودش بلند شد و شروع به انجام دادن آن‌ها کرد.

در طول روز بااینکه برنامه خاصی نداشـــت و بیشـــتر اوقات به مطالعه و تلویزیون نگاه کردن می‌پرداخت، ولی با روزهای قبل حس متفاوتی داشـــت. گویی آن شور و اشتیاق به سراغش آمده بود. خود را در جایگاه یک فضانورد می‌دید و هر کاری را که انجام می‌داد در نقش فضانوردی که آن کار را انجام

می‌دهد می‌دید. او اکنون انرژی بیشتری داشت و دیگر از انجام کارهای روزانه‌اش خسته نمی‌شد و به خود می‌گفت حتی این کارهای کوچک من باعث نزدیک‌تر شدنم به فضانوردی خواهد شد. او رفتار و عملکردش بسیار متفاوت شده بود و واقعاً حس فضانوردی را در وجود خود احساس می‌کرد.

صبح شنبه وقتی از خواب بیدار شد و برنامه روزانه را اجرا کرد، سریع صبحانه‌ای کامل خورد و شروع به حاضر شدن کرد. ساعت ۸:۳۰ صبح جلوی درب مرکز فضانوردی بود. مجدداً مأموران از او استقبال و با احترام تا ساختمان مرکزی مشایعتش کردند. وقتی فضانورد آن جوان را دید، ابراز خوشحالی کرد که توانسته است به برنامه خود پایبند بماند و آن را اجرایی کند.

باهم به کنار پنجره رفتند و روی صندلی‌های کنار پنجره نشستند. جوان گفت که در این چند روز تفاوت‌های بسیار زیادی را در خود نسبت به هفته‌های گذشته احساس کرده است، حتی بیدار شدنش هم حال‌وهوای دیگری به خود گرفته بود و باانرژی و انگیزه بیشتری صبح‌ها از جا برمی‌خیزد و به اجرای برنامه‌هایش می‌پردازد.

جوان گفت که آن روز، پس از بازگشت به خانه، مطالب را به دفترش منتقل کرده و به سؤال‌های آن، جواب‌هایی داده است. او گفت که هدف شماره یک زندگی خود را روی صفحه اول آن دفترچه نوشته است و هر روز و شب آن را مطالعه می‌کند. او گفت هر کار مهمی را که می‌خواهد در زندگی‌اش انجام دهد، آن سؤالات را از خود می‌پرسد و برای انجام دادن آن کار شور و اشتیاقی ایجاد می‌کند.

مدت‌ها بود که جوان تصمیم داشت رانندگی یاد بگیرد، ولی بارها در آن شکست‌خورده بود، چون انگیزه و علاقه زیادی به این کار نداشت. این بار آن سؤالات را برای ایجاد شور و اشتیاق در رانندگی مطرح کرد و به آن سؤالات پاسخ داد و در انتها موفق شد در آزمون کتبی و عملی قبول شود و گواهینامه خود را دریافت کند.

فضانورد از این خبر خوشحال شد و گفت همان‌طور که قولش را داده بود می‌خواهـــد امروز در رابطه به خصوصیات اخلاقـــی و رفتاری فضانوردان با او صحبت کند.

جوان پرســـید آیا این خصوصیات لازم است در یک فضانورد وجود داشته باشـــد؟ و اگـــر فضانورد فقط فنون و علم پرواز را یاد بگیـــرد و دیگر روی این خصوصیات تمرکز نکند، کافی نیست؟

فضانورد گفت: یادگرفتن فنون و تکنیک‌های فضانوردی و کار با ابزارآلات پرواز لازمه فضانوردی است، اما! اگر یک فضانورد بخواهد به مرحله یادگیری آن مهارت‌ها برسد باید این خصوصیات اخلاقی و رفتاری را داشته باشد، چون برخی از این خصوصیات مقدمه یادگیری آن مهارت‌هاست.

اگر خاطرت باشد، برای اینکه بتوانی وارد دانشگاه شوی، ۱۲سال قبل از آن شروع به یادگیری درس‌هایی کردی که به نظر ساده می‌آمدند، ولی یادگرفتن آن‌ها جواز ورود به دانشگاه بودند. شاید هیچ‌یک از آن درس‌ها برای تو کاربردی نبودند، ولی هنگامی‌که وارد دانشگاه شدی بیشتر آن‌ها در درس‌های پیشرفته به کار تو می‌آمدند.

جوان که به نظر مجذوب حرف‌های فضانورد شده بود، گفت: آماده‌ام تا آن خصوصیات را بشناسم و البته دوست‌دارم راه‌های رسیدن به آن‌ها را هم به من بگویید تا به دستشان بیاورم.

فضانورد نگاهی به منظره‌ای که از پنجره می‌توانســـتند ببینند، انداخت و گفت: اگر می‌خواهی آن‌ها را یاد بگیری باید با تمام وجودت به حرف‌هایم گوش بدهی، آن‌ها را نکته به نکته در دفترچه خودت یادداشـــت کنی، به‌کارگیری و تبدیل به رفتار و خصوصیت خودت کنی. آن موقع است که می‌توانی بگویی در حال آماده شدن برای یادگیری فنون فضانوردی هستی.

جوان سرتاپا گوش، به فضانورد نگاهی کرد که فضانورد می‌توانست شوق یادگیری را در وجودش ببیند. فضانورد گفت: نخستین خصوصیت اخلاقی را

که فضانوردان دارند، در جلســه قبل به تو گفتم. آن‌ها عاشق هستند و شور و اشتیاق غیرقابل وصفی دارند که داشتن آن برای هر کسی دست‌یافتنی نیست. شــور و اشتیاق آن‌ها سرلوحه وجودشان است و با این عشق زندگی می‌کنند. همان‌طور که تو در این یک هفته روی خودت کار کردی تا شور و اشتیاق را پیدا و در وجودت احیا کنی، آن‌ها سالیان سال است که با آن زندگی می‌کنند.

شور و اشتیاق نیروی محرکه آن‌هاست و اگر اشتیاق نداشته باشند نمی‌توانند در کارشان موفق باشند. آن‌ها توانستند در ذهن خود آن شور و اشتیاق را ایجاد کنند و به هیجان لازم برای گذراندن سختی‌های این سفر دست یابند. آن‌ها با اشتیاق، بهره‌وری خود را چندین برابر می‌کنند و این موضوع باعث می‌شود شب و روز بدون خستگی برای موفق شدن در فضانوردی تلاش کنند و ناامید نشوند.

اگر خاطرت باشــد در جلسه قبل راه‌هایی را برای ایجاد و پیدا کردن شور و اشتیاق به تو یاد دادم که می‌توانی از آن‌ها استفاده کنی که البته استفاده هم کردی و به نتایج مثبتی هم‌دست یافتی. باید در اجرای آن تداوم داشته باشی و دست از انجامش برنداری.


شور و اشتیاق، سوخت و نیروی محرکه حرکت به سوی موفقیت است.

فضانوردان تحمل سختی‌های فضانوردی را دارند

همان‌طور که گفتم تمرین‌های آموزش فضانوردی همراه با سختی‌های زیــادی اســت که فضانوردان بایــد آن‌ها را تحمل کنند و به انجام برســانند. بعدازآن‌هم، وقتی‌که تبدیل به یک فضانورد شــدند، هنگام پرتاب فضاپیما و در طول ســفر سختی‌هایی همراه آن‌ها خواهد بود که باید توانایی و قدرت از پیش‌رو برداشتن آن سختی‌ها و موانع را داشته باشند.

فضانورد شدن یک‌شبه به دست نمی‌آید. یک فرآیند زمانی طولانی است




که فضانوردان باید آن را طی کنند و آزمایش‌ها و کارهایی را انجام بدهند که شاید بارها و بارها در آن شکست بخورند. آن‌ها باید تحمل شکست را داشته باشند. آن چیزی که باعث می‌شود یک فضانورد موفق شود، پشتکار و پیگیر بودنش برای رسیدن به هدف برتر زندگی‌اش، یعنی فضانورد شدن است.



پیگیری و پشتکار یکی از ملزومات مهم رسیدن به هدف است.

جوان به میان حرف فضانورد پرید و پرسید: برای اینکه بتوانم پشتکار لازم را در خودم ایجاد کنم، چه‌کاری باید انجام بدهم؟ آیا راهکاری هست که آن را اجرا کنم و بهش برسم؟
فضانورد گفت: قطعاً راهکاری وجود دارد. یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های افراد باپشتکار بالا این است که آن‌ها دارای هدفی معقول و دست‌یافتی هستند و می‌دانند که به چه چیزی می‌خواهند برسند و چه هدف یا اهدافی دارند، یعنی به‌صورت دقیق، واضح و شفاف آن را برای خود مشخص کرده‌اند.
جوان گفت: مانند من که برای خودم هدف قرار داده‌ام که به فضانوردی برسم!



باید هدفی را در زندگی دنبال کنید. هدف باید دقیق، واضح و شفاف باشد.

فضانورد گفت: احسنت آقا کیهان. دقیقاً درست گفتی. مثل شما که الان برای خودت یک هدف مشخص و واضح داری. هدفی که حاضری برای به دست آوردنش استقامت داشته باشی. تو الان استعداد خودت را کشف کرده‌ای، می‌دانی چه توانمندی‌هایی و چه قدرتی در وجودت داری.
فضانورد آن‌هم برای اینکه به هدفشان برسند، استعدادهای خودشان را کشف کردند. آن‌ها به دنبال چیزی آمده‌اند که ظرفیت و توانایی بالقوه‌ای برای

یادگیری و ارتقای آن دارند و وقتی به آن فکر می‌کنند، احساس خوبی نسبت به آن دارند. فضانوردان حاضرند برای شـــکوفا شدن استعدادشان سالیان سال وقت بگذارند تا کارشان را کامل یاد بگیرند. آن‌ها سختی‌ها را تحمل می‌کنند تا به هدفشان برسند.

فضانوردان صرفاً فقط وارد حوزه اســتعدادی خودشـــان می‌شـــوند، روی آن تمرکــز می‌کنند و در آن پیش می‌رونــد. آن‌ها می‌دانند که در فضانوردی شاخه‌های گوناگونی وجود دارد. هر فضانوردی می‌تواند یکی از آن شاخه‌ها را بنا بر توانایی، علاقه و استعداد خود انتخاب و در آن فعالیت کند. آن‌ها می‌دانند که نباید از این شاخه به آن شاخه بپرند و در کارشان سردرگم بشوند.


باید استعدادهای خود را کشف کنید و فقط روی آن متمرکز شوید.

تو هم باید زمینه فعالیت خود در حوزه فضانوردی را پیدا و کشـــف کنی و فقط روی آن تمرکز کنی. بازهم تأکید می‌کنم که باید فقط روی یک موضوع متمرکز بشوی و در آن پیشرفت کنی.

فضانوردان وقتی استعدادشان را کشف کردند باید طبق برنامه‌ای که مرکز مشخص کرده است، پیش بروند و کارشان را دقیق انجام دهند. آن‌ها برای هر روزشان برنامه‌ای دارند و تمام‌کارها و فعالیت‌های شبانه‌روزی‌شان را به‌صورت مدون و منظم انجام می‌دهند. آن‌ها می‌دانند که چه زمانی باید از خواب بیدار شوند، ورزش کنند، غذا بخورند و مطالعه کنند.

جوان گفت مانند برنامه‌ای که شما به من دادید تا صبح‌ها انجام دهم. تازه فهمیدم که آن برنامه چرا آن‌قدر مهم بود. فضانورد گفت: بله، درست است. مثل همان برنامه تو ولی بسیار کامل‌تر و دقیق‌تر که تو هم باید آن را در آینده به اجرا درآوری.

فضانوردان برنامه‌شـــان را هرلحظه همراه خـــود دارند. آن‌ها هر روز صبح بـــه آن نگاه می‌کنند تا ببینند که امروز چـــه برنامه‌ای دارند. مرکز برای اینکه

آن‌ها از انجام دادن یکنواخت کارها به‌صورت روزانه خســته نشوند، برنامه هر روزشــان را متفاوت طراحی کرده اســت. یعنی زمان‌های ورزش، استراحت و مطالعه‌شان به‌صورت چرخشی تغییر می‌کند، البته برنامه‌هایی هم از آن حذف یا به آن اضافه می‌شود. فضانوردان قبل از خواب اقدامات روزانه خود را تحلیل می‌کنند و اگر درست انجامشان داده باشند، خود را تشویق می‌کنند و اگر تخلف و سهل‌انگاری صورت گرفته باشد، خود را تنبیه می‌کنند و بعد می‌خوابند. البته منظور من از تنبیه این نیست که خود را به‌گونه‌ای خاص تنبیه کنند، بلکه آن‌ها تصمیم می‌گیرند در روزهای آینده آن کار را دقیق و کامل انجام دهند و مثلاً اگر دوست داشته‌اند چیزی برای خود بخرند، تا زمانی که آن کار را به سرانجام نرسانند، برای خود آن را نخرند.

فضانــورد به جوان تعــارف کرد تا از میوه‌های روی میــز که از قبل آنجا بود، از خود پذیرایی کند و مشــغول به خوردن شــود تا انرژی لازم برای ادامه صحبت‌های او را داشته باشد. جوان هم باکمال میل پذیرفت و سیبی برداشت، پوست کند و شروع به خوردن کرد.

فضانورد گفت: فضانوردان دارای روحیه‌ای مثبت هستند و همیشه بر این باورند که می‌توانند پشتکار در عمل داشته باشند و بر سختی‌های مسیر فائق آیند. آن‌ها نگرشی متفاوت نسبت به زندگی و کارشان دارند و در روز جملات مثبت و تأکیدی به خود می‌گویند تا مثبت‌اندیشی‌شان را حفظ کنند. آن‌ها هم دفترچه‌ای دارند و جملاتی را در آن یادداشت می‌کنند تا با خواندنشان انرژی و نیروی مثبتی بگیرند.

آن‌ها می‌دانند که پشتکار یک‌شبه به وجود نمی‌آید و حتی شاید یک‌هفته‌ای و یک‌ماهه! ولی می‌دانند که با ترکیب و انجام دادن روزانه آن کارها، به‌تدریج پشتکار و اراده‌شان زیاد می‌شود و قدرت مبارزه با سختی‌ها در آن‌ها ایجاد می‌شود.

آن‌ها هیچ‌وقت ناامید نمی‌شــوند و روحیه مبارزه‌گر خودشــان را پرورش می‌دهند. آن‌ها پیگیر کارهایشان هستند و از شکست نمی‌ترسند. کارهای ناتمام و ناقص خود را تا مرحله پایانی پیش می‌برند و تا آن را به نحو احسنت به نتیجه

نرســانند، دست از تلاش برنمی‌دارند. آن‌ها بر توانایی خود اتکا و ایمان‌دارند و توکلشان به خداوند است.

جوان درحالی که ســیب پوســت کنده‌شده در دســتش بود، حسابی محو حرف‌های فضانورد شده بود و به او گفت: با این تعاریف شما فکر می‌کنم یک فضانورد باید یک جنگجو باشد تا یک فضانورد.

فضانــورد با خنده‌ای بلند گفت: دقیقاً! چون تا روحیه‌ای جنگنده نداشــته باشــی، نمی‌توانی در برابر سختی‌ها بایستی و مبارزه کنی. صحنه فضانوردی دقیقاً صحنه جنگ و مبارزه است.



به توانایی خود ایمان و اتکا باید داشته باشم و به خداوند متعال تکیه کنم.



اقدامک فضایی

* برای خودتان هدفی را مشخص کنید
* ببینید انجام‌دادن چه کارهایی برای‌تان آسان است و آنها را یادداشت کنید.
* ببینید آن کار می‌تواند شــما را متقاعد کند تا مدت‌ها زمان برای یادگیری بیشتر بگذارید.
* ببینید حس خوب و رضایتمندی از انجام دادن آن برای‌تان به‌وجود می‌آید.
* از بین گزینه‌هایی که نوشــته‌اید، کدام را بیشــتر دوست دارید و عاشق آن هستید
* فقط روی آن متمرکز شوید و اگر نیاز به یادگیری بیشتر است آن را یاد بگیرید.
* آن را توسعه دهید و قدرتمند شوید و در آن پیشرفت کنید.
* برنامه روزانه برای خودتان تنظیم کنید.
* جملات مثبت و تاکیدی برای ایجاد مثبت‌اندیشــی خود تهیه و آنها را هر روز مطالعه کنید.

فضانوردان کارهایی تازه و مبتکرانه انجام می‌دهند

هنگامی کــه فضانورد از صحنه جنگ و فضا صحبــت می‌کرد، جوان در خیالش صحنه جنگ‌های فضایی را تجســم می‌کرد، صحنه‌ای که در آن در حال مبــارزه کردن با آدم‌های فضایی بود. به فضانورد گفت: مثل جنگ‌های فضایی که در فیلم‌ها دیده‌ایم.

فضانورد گفت: به آن صورت نه، ولی اگر آن آدم فضایی‌ها را ســختی‌ها و مشــکلات فضانوردی بدانی، می‌شود آن را به یک جنگ فضایی تمام‌عیار تشبیه کرد.

صحبت‌هــای فضانورد تازه گرم گرفته بود و جوان هم حســابی غرق در صحبت‌های او بود. فضانورد بلند شد و به کنار قفسه لوح‌های‌تقدیرش رفت، یکی از آن‌ها را برداشت و به سمت جوان آمد. لوح‌تقدیر را به جوان داد و روی صندلی‌اش نشست.

جوان شــروع به خواندن آن لوح‌تقدیر کرد و بعد از خواندنش به فضانورد گفت: شما این لوح‌تقدیر را به خاطر اول شدن در دوره‌های آموزشی گرفتید؟

فضانورد گفت: بله! این لوح‌تقدیر بابت اول شــدن من در دوره زندگی در شرایط سخت است. این‌یکی از دوره‌های آموزشی است که ما گذراندیم. از بین تمامی آن افراد که در دوره حضور داشتند، این لوح‌تقدیر را من دریافت کردم.

جوان پرسید: دوره زندگی در شرایط سخت چه دوره‌ای است و چرا باید در فضانوردی این دوره گذرانده شود؟

فضانورد گفت: این دوره یکی از مهم‌ترین دوره‌هایی است که یک فضانورد باید آن را بگذراند. ما در این دوره چند روزی را در طبیعت و بیابان‌های خشک و بی‌آب‌وعلف زندگی می‌کنیم تا بتوانیم با حداقل وسایلی که در اختیارمان قرار می‌دهند، زندگی کنیم و البته زنده بمانیم.

جوان گفت: خب این دوره چه ربطی به فضانوردی دارد! شما در فضا هستید

و زندگی در آن شرایط بازندگی در زمین خیلی متفاوت است.

فضانورد گفت: حرف تو کاملاً درست است! ولی این را به خاطر داشته باش، زندگی در شرایط سخت هیچ ربطی به محیط اطراف ندارد. مهم نیست که تو در قطب جنوب باشی یا در یک بیابان، در یک جنگل باشی یا فضا! هرچند قرار گرفتن در هرکدام از این محیط‌ها، مهارت‌های خاص خود را می‌طلبد تا بتوانی زنده بمانی، ولی در تمام این محیط‌ها یک‌چیز هســت که اگر تو آن را داشته باشی می‌توانی موفق بشوی و زنده بمانی.

جوان که داشت به لوح‌تقدیر نگاه می‌کرد، مجدداً آن را با دقت خواند تا ببیند می‌تواند چیزی را پیدا کند که جواب ســؤالی را که در ذهنش نقش بسته بود، بدهد. او در میان کلمات، واژه‌هایی را پیدا کرد. ابتکار و نوآوری!

پرســید که این لوح‌تقدیر بابت ابتکار و نوآوری‌هایتان در این دوره به شما داده‌شده است؟

فضانورد گفت: بلــه. مهم‌ترین موضوعی که باید در این دوره یاد بگیریم همین موضوع است، ابتکار و نوآوری. همان‌طور که گفتم برای این‌که ما بتوانیم در شرایط سخت زنده بمانیم باید ابتکار و نوآوری به همراه داشته باشیم. باید بدانیم که چگونه با حداقل‌های موجود و چیزهایی که طبیعت در اختیارمان قرار می‌دهد بتوانیم بر موانع فائق آییم و از سختی‌های راه عبور کنیم و بتوانیم موفق شویم و زنده بمانیم.

یکی از شرایطی که ما در این دوره باید آن را تجربه کنیم، زمانی است که در صحرا قرار گرفتیم. ما در یک بازه زمانی مشخص مثلاً دو روزه باید بتوانیم مسیر خودمان را پیدا کنیم و با ابزارآلات ساده‌ای که داریم از گیاهان و حیوانات موجــود در صحرا امرارمعاش کرده و حتی در برابر خطرات موجود از خودمان محافظت کنیم. این کار باید حتماً در دو روز انجام شود و اگر بیشتر از این زمان به طول بیانجامد، ما از این دوره نمره لازم را نمی‌گیریم و مردود می‌شویم و اگر مردود بشویم دیگر به مراحل بعدی راه نخواهیم یافت.



ابتکار و نوآوری، راه ورود به دنیای فضانوردی است.

بازهم می‌گویم که شرایط فضانوردی با دیگر شرایط و محیط‌ها متفاوت است، ولی یکی از مهم‌ترین اهداف ما در این دوره یادگرفتن ابتکار و نوآوری در شرایط سخت و غیرقابل‌پیش‌بینی است. ابتکار و نوآوری در استفاده از حداقل‌ها و داشته‌های موجود.

ابتکار و نوآوری خصوصیاتی هستند که اگر در زندگی خودت از آن‌ها استفاده کنی می‌توانی در هر زمینه‌ای موفق بشوی. فقط کافی است بدانی که چگونه بهترین استفاده و بهره‌برداری را از حداقل داشته‌ها و دارایی‌هایت در کمترین زمان ممکن داشته باشی.

جوان پرسید: من چگونه می‌توانم این خصوصیات را در خودم ایجاد کنم که غیر از فضانوردی، در کارهای دیگر هم بتوانم موفق شوم؟

فضانورد گفت: برای اینکه بتوانی ابتکار و نوآوری داشته باشی باید دیدت را نسبت به داشته‌ها و توانمندی‌هایت تغییر بدهی. باید به‌گونه‌ای به آن‌ها بنگری که بتوانی به کارشان بگیری و به عرصه عمل درآوری. باید بدانی در شرایطی که هستی در آن لحظه از داشته‌هایت چگونه می‌توانی برای پیشبرد اهدافت استفاده کنی. از چیزهایی که الان هست، استفاده کنی و نه آن چیزهایی که شاید در آینده برای تو ایجاد شود. باید خوب به اطرافت نگاه کنی و از آن‌ها نهایت بهره را ببری. باید اطلاعاتی را پیرامون داشته‌هایت کسب کنی، یعنی شناختی کامل از آن‌ها داشته باشی، حتی می‌توانی روی داشته‌ها و توانمندی‌های دیگران حساب کنی. دلیلی وجود ندارد که صرفاً روی توانمندی‌ها و داشته‌های خودت متمرکز شوی، می‌توانی در هر مسیر و هر کاری که قرار گرفتی از استعدادها، توانمندی‌ها و داشته‌های دیگران هم بهره‌مند شوی. در برخی کارها مثل فضانوردی هم لازم است از توانمندی‌های دیگران در پیشبرد اهدافت استفاده کنی.



با داشته‌های الان خودم کاری را انجام دهم و آن را به نتیجه برسانم، حتی اگر کل جهان بخواهند ثابت کنند که شدنی نیست.

این موضوع را به خاطر داشته باش، شاید برخی از افراد عادی در شرایطی مانند شرایط عدم قطعیت انجام برخی کارها قرار بگیرند و ندانند که چگونه باید از داشته‌هایشان استفاده کنند، ولی فضانوردان می‌دانند در شرایط عدم قطعیت یک کار، آن را با آن چیزی که در اختیار دارند، انجام دهند و به نتیجه دلخواه برسند.



اقدامک فضایی

اکنون فهرستی از داشته‌هایی که در ذیل آمده است برای خودتان تهیه کنید.

۱- فهرستی از مهارت‌ها

۲- فهرستی از داشته‌های مالی‌تان

۳- فهرستی از افرادی که می‌توانند با شما در رسیدن به هدف‌تان همراه‌تان باشند.

۴- فهرستی از امکاناتی که در اختیارتان است.

فضانوردان قدرت مبارزه با تهدیدات و مخاطرات را دارند

جوان حسابی مشغول نوشتن مطالب و نکاتی بود که از حرف‌های فضانورد برداشت کرده بود. نکات را یادداشت می‌کرد و در ذهن خود می‌گفت که چه‌کارهایی را باید انجام دهم و چه‌کارهایی را نباید انجام دهم تا بتوانم به شرایط یک فضانورد نزدیک شوم.

در همان حین فضانورد که به پایان حرف‌های خودش در مورد آن لوح‌تقدیر و مطالب مربوط به آن رسید، بلند شد و به‌طرف تلفن رفت و بعد از کمی مکالمه به جوان گفت که می‌خواهد الان در مورد قدرتی حرف بزند که باعث شده یک شخص عادی تبدیل به یک فضانورد بشود. قدرتی که اگر یک فضانورد آن را نداشته باشد، اصلاً سراغ این کار نمی‌آید.

جوان طبق معمول به میان حرف‌های فضانورد پرید و با تعجب گفت: این چه قدرتی است؟ منظورتان از قدرت، توان جسمانی آن شخص است؟

فضانورد که حسابی از این شور و شوق یادگیری جوان خوشش آمده بود، گفت: اگر دندان به جگر بگذاری، من تمام آن چیزهایی را که باید از یک فضانورد بدانی به تو خواهم گفت.

جوان درحالی‌که صورتش از خجالت سرخ‌شده بود، گفت که این بی‌هوا پریدن به میان حرف‌های فضانورد را دال بر بی‌ادبی او نگذارد. او فقط مشتاق یادگیری است و دوست دارد هرچه زودتر آن‌ها را یاد بگیرد.

فضانورد گفت: آموختن فضانوردی یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد جوان، ولی می‌توانم در زمانی کوتاه برخی از خصوصیات اخلاقی آن‌ها را به تو معرفی کنم. پس صبر داشته باش و تحمل کن تا آن‌ها را به تو بگویم.

قدرتی که من از آن برای تو حرف زدم، قدرتی است که فضانوردان با آن زندگی می‌کنند، آن‌ها در تمام تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی‌شان با آن قدرت پیش می‌روند و پیشرفت می‌کنند. اگر این قدرت نبود آن‌ها هیچ‌وقت سراغ فضانوردی نمی‌آمدند.

باید به تو بگویم آن‌ها قدرت ریسک‌پذیری، مقابله با خطرات و توان مقابله با تهدیدهایی را دارند که شاید هیچ‌وقت با آن‌ها روبه‌رو نشده بودند.

آن‌ها در تصمیم‌گیری‌هایشان برای انجام دادن یک کار زمانی که دو راه برای انتخاب دارند، آن راهی را انتخاب می‌کنند که برایشان زحمت آفرین است. آن‌ها می‌دانند که کار آسان برایشان هیچ درسی ندارد و رشدی برایشان

به ارمغان نخواهد آورد. آن‌ها به دنبال رشد کردن هستند و می‌خواهند در انجام کارهایی که شاید خیلی افراد تن به انجام آن نمی‌دهند، درس‌هایی را یاد بگیرند و با آن مسیرهایی را بروند و چیزهایی را کشف کنند که دیگر افراد نمی‌توانند.

آن‌ها برای این فضانورد شدند تا بتوانند جریان یکنواخت زندگی خودشان را تغییر دهند، مهارت‌های جدید یاد بگیرند و کارهای جدید و نوآورانه‌ای انجام دهند. آن‌ها شجاعت مبارزه با تهدیدات و مخاطرات را دارند، خطرپذیر هستند و دوست دارند با خطرات ناشی از یک کار سروکله بزنند و بر آن چیره شوند.

آن‌ها دوست ندارند که همرنگ جماعت باشند، بلکه می‌خواهند کارهایی انجام دهند که با دیگران متفاوت باشند. مسیرهایی را می‌روند که شاید به نظر بسیاری از مردم، چون آن مسیر را نرفته‌اند، سخت و دشوار باشد، ولی آن‌ها آن را انتخاب می‌کنند و شجاعانه پیش می‌روند.

آن‌ها باید به فضا بروند، جایی که برای بسیاری از مردم ناشناخته است. آن‌ها می‌روند تا بتوانند سیاراتی را کشف کنند که تاکنون به دست هیچ انسانی کشف نشده است. آن‌ها دوست دارند سرزمین‌های ناشناخته را کشف کنند و از رفتن به آن هیچ واهمه‌ای ندارند. فضانوردان تمرینات سختی را انتخاب می‌کنند تا از آن‌ها شخصیتی محکم‌تر و آهنین‌تر بسازد.



شجاعانه باید به دنبال سرزمین‌های ناشناخته‌ها بروم و آن را کشف کنم.

جوان هنگامی که فضانورد مشغول صحبت بود، سرش را بالا گرفت و سینه خود را ستبر کرد و به جلو داد. گویی خود او آن قدرت را به دست آورده است. ابروهای خود را به نشانه شجاعت بالا انداخت و به مابقی صحبت‌های فضانورد گوش داد.

هنگامی که فضانورد حالت جوان را دید، متوجه شد که او در خود احساس قدرت می‌کند. به جوان گفت: اینکه بسیار محکم باشی و چهره‌ای مصمم از خود نشان دهی، بسیار خوب است، نشان می‌دهد که تو اعتمادبه‌نفس بالایی

داری، ولی این را به خاطر بســپار، این حالات تنها لازمه داشــتن شجاعت و ریســک‌پذیری نیست. مهم آن اســت که تو تصمیمات درستی بگیری و در زمان‌هایی که در دوراهی انتخاب قرار می‌گیری، گزینه‌ای را انتخاب کنی که نیاز به شــجاعت بیشــتری دارد و آن مســیری را برگزینی که نیاز به تلاش بیشتری از جانب تو دارد. آن مسیری که عقل تو با دانسته‌هایت به تو می‌گوید آن را انتخاب و درنهایت به آن عمل کنی. ریسک‌پذیری و شجاعت در انتخاب فقط یک معنی دارد، آن‌هم عمل کردن به آن است.

در نهایت باید این‌گونه به تو بگویم که باید دل شیر داشته باشی و نترسی، حتی اگر هم ترسیدی، بترس، ولی اقدام کن تا موفق شوی.



باید شجاعت را در خودم بیشتر کنم، شهامت مبارزه با خطرات را داشته باشم و مثل یک شیر شجاع باشم.

جوان آرام‌آرام بادی را که به غبغب انداخته بود، کم کرد و سینه خود را به حالت عادی درآورد و به خود گفت که من هم باید در زمان‌های تصمیم‌گیری، شجاعانه و زیرکانه تصمیم بگیرم. از فضانورد پرسید من چگونه این خصوصیت را در خودم پرورش دهم؟

فضانــورد گفت: تو باید زمانی که میان انتخاب دو گزینه قرار گرفتی، آن گزینه‌ای را انتخاب کنی که انجام دادنش ســخت‌تر اســت و تو را به چالش می‌کشد. قطعاً چنین مواقعی پیش‌آمده است، ولی به دلیل ترس از نتیجه، آن را انتخاب نکردی و به آن عمل نکردی.

تو باید بدانی همان‌طور که شجاعت و ریسک‌پذیری از ذهن و احساس تو نشــأت می‌گیرد، ترس هم از آن‌ها بیرون می‌آید. پس باید ذهن خود را آماده پذیرش مقابله با اتفاقاتی کنی که شاید برایت پیش نیامده باشد. دعا می‌تواند برای رفع ترس و به‌دست آوردن شجاعت مفید باشد و البته باید توکلت به خدا باشد و این مطلب را نباید هیچ‌وقت فراموش کنی.



اگر توکل به خدا داشته باشم می‌توانم شجاعانه تصمیم بگیرم.

البته این را هم باید به تو بگوییم که ریسک‌پذیری رفتن به آینده‌ای است که پیش‌بینی‌نشده است. اگر می‌خواهی ریسک‌پذیر خوبی باشی باید انتخابی را داشــته باشــی که قدرت مدیریت آن را در خود ببینی. باید بررسی کنی آیا ارزش آن را دارد که تو وقت خود را برای آن بگذاری. فضانوردان ریسک‌های حساب‌شده انجام می‌دهند، تو هم باید همین کار را بکنی و قبل از تصمیم‌گیری و انتخاب، آن گزینه را ارزیابی و با داشــته‌ها و توانمندی‌هایت مقایسه کنی و اگر با آن‌ها در ارتباط باشد آن را انتخاب کنی. باید خیلی هوشیارانه و زیرکانه ریسک‌پذیر باشی و شجاعت در عمل داشته باشی.



اقدامک فضایی

* اکنون فهرستی از کارهایی را که از ترس انجام نداده‌اید، بنویسید. ببینید اگر در کدام یکی از آنها شــجاعت داشتید و ریسک‌پذیر بودید می‌توانستید موفق شوید.
* گزینه‌ای را کــه الان انتخاب کردید، ارزیابی کنید. ببینید آیا با توانمندی‌ها و داشته‌های شما سازگار است و توان مدیریت آن را دارید.
* شجاعانه و با برنامه‌ریزی صحیح اقدام کنید.

فضانوردان خودشان را پذیرفته‌اند

از گفت‌وگوی آن روز فضانورد و جوان چندساعتی می‌گذشت و نزدیک ظهر شده بود. فضانورد به جوان گفت که اگر دوست دارد و خسته شده است می‌تواند بقیه مطالب را یک روز دیگر به او بگوید و جوان بااینکه به نظر خسته می‌آمد به او گفت نه! او تمایل زیادی داشت بقیه حرف‌های فضانورد را بشنود. بااینکه ساعت‌های زیادی را روی صندلی نشسته بودند، ولی اصلاً خسته نبود. فضانورد هم به سخنانش ادامه داد.

یکی از خصیصه‌های خیلی خوبی که فضانوردان دارند و من هم آن را خیلی دوست دارم، این است که آن‌ها دارای عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس بالایی هستند. آن‌ها خودشان را می‌شناسند، استعدادهای خود را کشف کرده‌اند، به دنبال توانمندی‌هایشان رفته‌اند و از این بابت به عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفسی دست‌یافته‌اند که برای همگان مثال‌زدنی است.

آن‌ها هر آنچه را که هستند پذیرفته‌اند، نه بدان معنا که دیگر برای خود کاری نمی‌کنند. خیر! آن‌ها خود را پذیرفته‌اند و می‌دانند که چه کسی هستند، با چه داشته‌ها و توانمندی‌هایی، ولی در جای خود نمی‌مانند و مدام در حال ارتقای سطح عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفسشان هستند. آن‌ها مدام در حال یادگیری و عمل کردن به دانسته‌های خودشان هستند و با این کار عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس خود را پرورش می‌دهند.



باید یاد بگیرم که عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفسم را ارتقا بدهم.

بسیاری از مردم فکر می‌کنند که عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس از بدو تولد باید در رگ و ریشه شخص باشد، ولی این‌گونه نیست. آن‌ها یاد گرفتند که چگونه عزت‌نفس پیدا کنند و اعتمادبه‌نفس خود را پرورش دهند.

عزت‌نفس از احساس ارزشمند بودن از طریق مجموعه‌ای از افکار، عواطف، احساسات و تجربیات به دست می‌آید به‌گونه‌ای که فرد خود را توانمند، باکفایت و موفق می‌داند و اعتمادبه‌نفس با دیدن خود به‌عنوان فردی توانا، دوست‌داشتنی و منحصربه‌فرد به‌دست می‌آید.

یکی از ویژگی‌های شـاخص فضانوردان که دارای اعتمادبه‌نفس بالایی هسـتند این است که آن‌ها مسئولیت‌پذیر هستند. آن‌ها به کاری که می‌کنند اعتماد و اطمینان خاطر دارند. آن‌ها از عواقب ناشی از کارشان ترسی ندارند و اگر نتیجه کارشان بد از آب درآمد هم مسئولیت آن را می‌پذیرند. آن‌ها به کار خود شک ندارند و باایمان آن را انجام می‌دهند.


باید به کاری که می‌کنم، اعتماد و اطمینان خاطر داشته باشم.

فضانوردانـی که اعتمادبه‌نفس بالاتری نسـبت به بقیـه دارند، معمولاً فرصت‌های شغلی بهتری را کسب می‌کنند. آن‌ها از حریم آسایش خودشان بیرون آمده‌اند و مغلوب شرایط خارجی نمی‌شوند. آن‌ها خودشان سرنوشتشان را رقم می‌زنند.

جوان که مثل همیشه مشغول گوش کردن و نکته‌برداری بود، پرسید: شما گفتید که عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس یادگرفتنی است؟ من چگونه آن‌ها را یاد بگیرم؟

فضانورد گفت: راه‌های زیادی برای یادگرفتن و به‌دست آمدن عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس وجود دارد، ولی من چند نکته را که به نظرم مهم است به تو می‌گویم. من در هفته‌های آینده حتماً نکات بیشتری را دراین‌باره به تو خواهم گفت.

تو باید ارزیابی منصفانه‌ای از خودت داشته باشی، نباید نگاهی مغرورانه به خودت داشته باشی و خودت را بیش‌ازحد بزرگ نشان دهی. احساس غرور با اعتمادبه‌نفس متفاوت است. اگر اعتمادبه‌نفست از توانمندی‌هایت فراتر رفت بدان که دچار خودبزرگ‌بینی شـده‌ای. اگر نقطه‌ضعفی در خود می‌بینی آن را

بپذیر و برای رفع و بهبودی آن برنامه‌ریزی و اقدام کن. باید صادقانه خودت را ارزیابی کنی.



ارزیابی منصفانه از خودم دارم؟

تو باید یاد بگیری که چه زمان‌هایی به دیگران «نه» بگویی. خیلی وقت‌ها انسان‌ها به خاطر اینکه نمی‌توانند در پاسخ به درخواست شخصی نه بگویند، دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند که همین باعث کم شدن عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس آن‌ها می‌شود. یادت باشد «نه» گفتن در خیلی از مواقع به نفع تو است. البته «نه» گفتن نباید همراه با بی‌احترامی و بی‌ادبی باشد، می‌توانی درخواست شخصی را رد کنی و به او «نه» بگویی، ولی با احترام، به‌گونه‌ای که به عزت‌نفس او لطمه‌ای وارد نشود.



باید تمرین «نه» گفتن را انجام دهم.

برای اینکه عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفست بالا برود باید به دنبال موفقیت‌های کوچک باشی. این موفقیت‌ها با هدف‌گذاری‌های کوچک به دست می‌آید. موفقیت‌های کوچک می‌توانند سبب ایجاد گیرنده‌های آندروژنی جدیدی در مغز تو شوند که باعث به وجود آمدن روحیه قدردانی و افزایش انگیزه تو خواهد شد. افزایش تعداد گیرنده‌های آندروژنی باعث اثربخشی بیشتر هورمون تستوسترون شده و درنتیجه اعتمادبه‌نفس و اشتیاقت برای مواجهه با چالش‌های پیش‌رو بیشتر خواهد شد. به خاطر داشته باش وقتی موفقیت‌های کوچکی را پشت سر هم طی کرده باشی، این افزایش اعتمادبه‌نفس برای مدتی طولانی با تو خواهد بود.



هدف‌هایم را به بخش‌های کوچکی تبدیل کنم و موفق شوم.

سستی و تنبلی، بی‌حوصلگی و سهل‌انگاری در کارها دزدان عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس تو هستند. آن‌ها باعث سرخوردگی و احساس بیهودگی در انسان می‌شوند و همین کافی است که تو عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس خودت را از دست بدهی. باید آن‌ها را از بین ببری که برای هرکدام از این موارد هم راهکارهای زیادی هست که می‌توانی با خواندن کتاب یاد بگیری و آن را از بین ببری. هرچقدر از آن‌ها دورتر باشی، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفست بالاتر می‌روند.



تنبلی ممنوع!

فضانورد از جایش بلند شد و به سمت قفسه کتاب‌هایش که پشت صندلی و میزش قرار داشت، رفت و کتابی را با خود آورد. او گفت: این کتابی است که سال‌ها پیش آن را توسط یکی از بهترین دوستانم به نام محمد پیام هدیه گرفتم. او خودش این کتاب را نوشته بود. آن زمان من با تکنیک‌هایی که در این کتاب بیان‌شده بود، توانسته بودم این مسئله را که در بیشتر انسان‌ها وجود دارد و بالطبع در من هم وجود داشت، از بین ببرم. این کتاب راهنمای علمی و کاربردی برای رهایی از اهمال‌کاری و تنبلی و رسیدن به موفقیت است. این کتاب تأثیرات بسیار شگفتی روی من گذاشت و الان دوست دارم آن را به تو هدیه بدهم.

جوان که از این هدیه بسیار سخاوتمندانه خوشحال شده بود، کتاب را با تمام اشتیاق از فضانورد گرفت و نگاهی به عنوانش کرد. عنوان کتاب «از شنبه» نام داشت.



از شنبه! حتما باید آن را بخوانم.



اقدامک فضایی

* ارزیابی صادقانه‌ای از خودتان داشــته باشــید، از شــخصیت و توانمندی‌هایتان.
* اگر نقطه ضعف‌هایی در خود یافتید، برای بهبود آنها برنامه‌ریزی و اقدام کنید.
* از امروز تمرین کنید که در جواب درخواست هر کسی نخستین جواب‌تان «بله» نباشــد. تمرین کنید که بعضــی وقت‌ها از «نه» هم استفاده کنید، البته محترمانه و مودبانه.
* لیســتی از اهــداف خود تهیه کنید. حال هر کــدام از آنها را به بخش‌های کوچکتر تبدیل و برای انجام‌شان برنامه‌ریزی و اقدام کنید.
* تنبلی ممنوع!
* کتاب «از شنبه» را تهیه و آن را مطالعه کنید.

فضانوردان با محیط و موقعیت‌ها می‌سازند

جوان شــروع به ورق زدن صفحات کتاب کرد و برخی از آن صفحات را می‌خوانــد. ورق‌های کتاب دیگر به شــکل اول نبودند، رنگ آن‌ها رفته بود و معلوم بود که بارها توسط فضانورد مطالعه شده است. تمام حواسش معطوف به کتاب بود. به نظرش کتاب جذابی می‌آمد و مشتاق خواندن تمام صفحات آن شده بود. فضانورد به جوان گفت: فکر می‌کنم با این هدیه‌ای که گرفتی، الان انرژی بیشتری برای ادامه صحبت‌هایمان داری. می‌توانی آن کتاب را سر فرصت مناسب مطالعه کنی و راهکارهایی را که در اختیار تو قرار می‌دهد، به کار ببری و از تنبلی و اهمال‌کاری دور شوی.

جوان که چشم از کتاب برنمی‌داشت به فضانورد گفت که دوست دارد بقیه صحبت‌های او را با جان‌ودل گوش دهد و نکات ارزشمندش را یادداشت‌برداری کند

فضانورد گفت: تو باید خودت را با شرایط موجود که برایت پیش می‌آید، وفق دهی. این‌یکی از خصیصه‌هایی است که فضانوردان به آن مسلط هستند. آن‌ها می‌دانند برای اینکه بتوانند آرامش روحی و روانی خود را حفظ کنند باید به این خصیصه احاطه داشته باشند. درواقع سازگاری خصیصه‌ای است که در فضانوردان و افراد تأثیرگذار باید وجود داشته باشد.

سازگاری از خصوصیات خیلی مهم فضانوردان و افراد تأثیرگذار است.

فضانوردان به دلیل انجام تمرینات مختلف در شرایط متفاوت باید بر خود مسلط باشند، آن‌ها باید بتوانند با محیط سازگاری داشته باشند و انعطاف‌پذیر باشند. آن‌ها می‌توانند افکار و رفتارشان را با تغییرات محیط و موقعیت‌ها سازگار کنند. آن‌ها انسان‌های نرم‌خویی هستند و وقتی موقعیتی ناشناخته برایشان پیش می‌آید، قادرند به هر سو خمیدگی داشته باشند و نشکنند.

آن‌ها مانند درخت بید هستند. تا حالا شده یک درخت بید را در توفان دیده باشی؟

جوان کمی فکر کرد و گفت: بله دیده‌ام. اتفاقاً چند وقت پیش که توفان سهمگینی تهران را فراگرفته بود، من داخل پارکی بودم که درختان زیادی داشت. شدت آن توفان آن‌قدر زیاد بود که برخی از درختان شکستند، مخصوصاً درختان کوچک که توان مقابله با آن باد شدید را نداشتند، ولی درختان بید اصلاً نشکستند، حتی آن درختان بیدی که از جثه کوچک‌تری برخوردار بودند.

فضانورد گفت: درست است. دلیل آن این است که درخت بید دارای انعطاف‌پذیری بسیار بالایی در شاخ و برگ خودش است و می‌تواند با

توفان‌های سهمگین مقابله کند. آن‌ها در توفان می‌توانند به هر جهتی خم بشوند تا نشکنند. این درخت دارای ریشه‌های عمیقی است که باعث می‌شود استوار و مستحکم بر جای خود بماند.

انسان هم باید همین‌گونه باشد. وقتی که ریشه‌های خودباوری، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس قوی داشته باشند می‌توانند، با هرگونه مسئله و مشکلی که مانند توفان‌های سهمگین زندگی انسان‌ها هستند، مقابله کنند. آن‌ها اهل گله و شکایت نیستند و تلاش می‌کنند با محیط و اطرافیان سازگار باشند و از بودن با آن‌ها لذت ببرند.


باید ریشه‌های خودباوری، عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفسم را تقویت کنم.

هنگامی که فضانوردان باید ماه‌ها در فضاپیما و مراکز مختلف فضایی مریخ باهم زندگی کنند، با محیط و افراد جدیدی از دیگر کشورها هم‌سفر و به‌اصطلاح من همخانه می‌شوند که باید بتوانند باهم سازگاری داشته باشند. آن‌ها باید قدرت انطباق با شرایط و موقعیت‌های جدید را داشته باشند، شرایطی که شاید تاکنون آن را تجربه نکرده باشند. محیطی که فضانورد تلاش می‌کند خود را با آن وفق دهد و از آن برای طی کردن مرحله‌ای از رشد بهره ببرد.

فضانورد که می‌توانست سؤال ایجادشده در ذهن جوان را بخواند با لبخندی آرام گفت: الان به تو می‌گویم که چگونه باید سازگاری و انعطاف‌پذیری را در خودت ایجاد کنی.

جوان که هنوز کتاب در دستش بود و روی آن کاغذ یادداشت خودش را گذاشته بود و مطالب را یادداشت می‌کرد، با لبخندی در پاسخ به فضانورد خوشحالی خودش را از این موضوع نشان داد و با سر تأییدی بر صحبت فضانورد کرد.

فضانورد گفت برای اینکه بتوانی انسان سازگار و منعطفی باشی باید یاد

بگیری که احساســات خود را بشناسی و بدانی چرا بعضی وقت‌ها احساسات منفی و مثبت می‌شــود. باید صبر و شکیبایی خود را بیشتر و در برابر مسائل و مشــکلات آنی و گذرا ایستادگی کنی. تو باید بدانی که کنترل زندگی‌ات را در دست داری و تو تأثیرگذار بر عوامل بیرونی هستی. وقتی‌که به قدرت خود اعتقاد داشته باشی می‌توانی در بیشتر مواقع جوانب مثبت اتفاقات پیرامونت را ببینی و از جوانب منفی و اشتباهات پیش‌آمده فرصتی برای به چالش کشاندن خودت و درس گرفتن از آن‌ها بیابی تا رشد کنی و بزرگ‌تر شوی.


تمرکز روی بالابردن صبر و شکیبایی، کنترل زندگی و اعتماد به قدرت و توانایی‌ها

وقتی باورت نسبت به خودت مثبت باشد می‌توانی در برابر شرایط پیش‌آمده منعطف باشی. تو عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس داری، پس می‌توانی مقابل عوامل استرس‌زا و مسائل و مشکلات سخت زندگی و کاری قدرتمند حاضر شوی تا بحران پیش‌آمده را مدیریت کنی.


باید مسایل و مشکلات پیش‌رو را مدیریت کنم.

حضور در اجتماع و مراوده و گفت‌وگو با مردم می‌تواند نقش بســزایی در ایجاد انعطاف‌پذیری تو داشته باشد. دوستان خوب و حمایت‌کننده می‌توانند در مشکلات به‌عنوان مشاورانی حضورداشته باشند و با راهنمایی‌هایشان مقداری از بار مسائل و مشکلات را از دوش تو بردارند. تو وقتی با انسان‌های سازگار و انعطاف‌پذیر مراوده داشته باشی، خودت هم آرام‌آرام خصوصیات اخلاقی آن‌ها را پیدا می‌کنی و می‌توانی دیگران را هم از این نعمت بهره‌بردار کنی.

سازگاری و انعطاف در بعضی مواقع مساوی است با تغییر، تو باید تغییری در خود ایجاد کنی. ذاتاً انســان به دلیل ماهیت ذهنی و مغزی خود تمایلی به

تغییر کردن ندارد. تغییر برای او سخت و رنج‌آور است. تغییر یعنی رفتن از نقطه کنونی به نقطه‌ای بهتر، همین حرکت باعث می‌شود که ذهن انسان در برابر آن ایستادگی کند. وظیفه مغز انسان حفظ موقعیت موجود است، یعنی اگر در شــرایط بد هستی، دوست داری در همان نقطه بمانی و اگر در نقطه مثبت و خوبی هستی بازهم دوست داری در همان‌جا درجا بزنی. حال باید بدانی افرادی که توانســته‌اند با تطابق‌پذیری بر این نیروی ذهنی غلبه و تغییرات را در خود ایجــاد کنند، از وقایع زندگی به‌عنوان فرصتی برای جهت‌دهی تازه در زندگی استفاده می‌کنند؛ جهتی که آن‌ها را به سمت بهترشدن پیش می‌برد. این افراد یاد گرفته‌اند که در مقابل تغییرات ناگهانی ایستادگی نکنند و نشکنند. آن‌ها خود را با شرایط تطابق داده و بر آن غلبه کرده‌اند.


در مقابل تغییرات ناگهانی که من را به سمت بهتر شدن می‌برد، ایستادگی نکنم.

در آخر باید به تو بگویم که یکی از مهم‌ترین چیزهایی که برای رسیدن به سازگاری و انعطاف‌پذیری باید یاد بگیری، مهارت حل مشکلات است. اگر بتوانی آن را یاد بگیری بهتر می‌توانی با مشــکلات کنار بیایی و آن‌ها را حل کنی. این مهارت به تو یاد می‌دهد که چگونه به دنبال راه‌حل‌ها بگردی.

در مواقع مواجهه با مشکلات باید ابتدا آن مسئله را به زبان ساده و قابل‌فهم برای خودت تعریف کنی، تا صورت‌مســئله برایت مشخص نباشد نمی‌توانی راهــکاری برایش بیابی. بعدازآن باید فهرســتی از راهکارهایی بالقوه را که به ذهنت می‌رسد، تهیه کنی. باید تفکر استراتژیک داشته باشی، یعنی بتوانی به مشکلات از بالا نگاه کنی و نه از روبه‌رو. باید آینده را برای خودت ترسیم کنی. باید عمل‌گرایانه فکر کنی و پیوسته اقدام کنی و در سربالایی‌ها و سرپایینی‌های مشکلات متوقف نشــوی. آنگاه می‌توانی بر مسائل و مشکلات فائق آیی و این‌گونه به هدفت برسی. یادت باشد که فقط اقدام کردن، عمل کردن است.



تفکر استراتژیک همراه با عملگرایی،
فقط اقدام و عمل کردن است.



اقدامک فضایی

* ویژگی‌ها و خصوصیاتی را که در خود به‌عنوان یکی از عوامل افزایش خودباوری می‌بینید، فهرست کنید.
* فهرستی از زمینه‌هایی که احساسات شما را منفی و مثبت می‌کند، تهیه کنید. روی نکات مثبت تمرکز، آنها را تقویت کرده و تمرین کنید تا نکات منفی را از میان ببرید.
* به دنبال راهکاری برای بالابردن صبر و شکیبایی‌تان، با توجه به قدرت و توانمندی‌های خودتان بگردید.
* چگونه می‌توانید مسایل و مشکلات را مدیریت کنید. بعضی از آنها را بنویسید و توضیحی در مورد نحوه مدیریت آن داشته باشید.
* نام دوستانی را که فکر می‌کنید می‌توانید به‌عنوان مشاور روی آنها حساب کنید، بنویسید و آنها را با توجه به نزدیکی به شما مرتب کنید
* در کدام یک از تغییرات زندگی‌تان ایستادگی کردید و آن را نپذیرفتید. آیا الان می‌توانید آن را بپذیرید؟ به نتیجه آن تغییر فکر کنید. آیا می‌توانید در آن مسیری به سمت پیشرفت خود پیدا کنید.

فضانوردان توانستند آن را شکست دهند

جوان برای نخستین بار واژه‌ای به نام تفکر استراتژیک را می‌شنید، کلمه‌ای که به نظرش دارای قدرت فراوانی بود. او که می‌دانست در فکر کردن قدرت بسیار زیادی نهفته است، علاقه زیادی به مطالعه در مورد تفکر استراتژیک پیدا کرد، چون به نظرش تفکری که همراه با استراتژی باشد، قدرت اجرایی فراوانی دارد. به فضانورد گفت که حتماً کتابی در این زمینه تهیه خواهد کرد و مطالعات عمیق‌تری در آن خواهد داشت.

فضانورد که می‌دید جوان دقیقه‌به‌دقیقه به مطالبی که ارائه می‌کند، علاقه بیشتری نشان می‌دهد، سعی کرد مطالب بیشتری را به او یاد دهد. او متوجه گذر زمان شـده بود، ولی جوان اصلاً متوجه نشده بود که حدود چهار ساعت است مدام به حرف‌های فضانورد گوش می‌دهد.

فضانورد در ادامه صحبت‌هایش گفت: اکنون که دانستی فضانوردان دارای قدرت انعطاف‌پذیری و سـازگاری هستند، خوب است بدانی که این خصیصه آن‌ها در به وجود آمدن شجاعتی بی‌بدیل در وجودشان تأثیر شگرفی دارد.

تاکنون شده است که بخواهی تنهایی به مسیری که در یک جنگل وجود دارد، قدم بگذاری، مسـیری که تاکنون آن را نرفته‌ای و کسی هم از اتفاقات مسیر و پیچ‌وخم‌های آن به تو چیزی نگفته باشد؟

جوان کمی فکر کرد و گفت نه! منظور شـما از مطرح کردن این سـؤال چیست؟ مطمئناً چیزی را می‌خواهید بگویید که رازش در این سؤال نهفته است.

فضانورد نگاهی به‌عکس شیری که روی دیوار اتاق خود نسب کرده بود، انداخت و گفت: دقیقاً درست حدس زدی.

اگـر تو یا هر کس دیگری بخواهد گام در این مسـیر بگذارد، با ابهاماتی روبه‌رو خواهید بود. سؤالاتی در ذهنتان به وجود می‌آید. از خود می‌پرسید آیا این مسیر، خطرناک نیست؟ آیا این مسیر به مقصد موردنظر می‌رسد؟ در طول مسیر

چه اتفاقاتی برای من خواهد افتاد؟ آیا من موفق می‌شوم به پایان مسیر برسم؟

این سؤالات قطعاً طبیعی است و هر شخص عاقلی آن‌ها را از خود می‌پرسد. انسان عاقل قطعاً گام در مسیری که اطلاعاتی از آن ندارد، نمی‌گذارد. انسان عاقل به دلیل ترس از عواقب رفتن به آن مسیر این سؤالات را از خود می‌پرسد. این سؤالات کاملاً منطقی و طبیعی هستند، چون ریشه در ترس آدم دارد و اگر انسانی بگوید که ترس در وجودش معنا ندارد، قطعاً خود را خوب نشناخته است.


ترسیدن یک حس طبیعی در وجود انسان است.

جوان به میان حرف‌های فضانورد پرید و پرسید: یعنی ترسیدن اشکالی ندارد؟ یعنی ترسو بودن یک امتیاز است که من باید آن را داشته باشم؟

فضانورد بلند خندید و گفت: نه، نه، نه! منظور من این نیست که باید انسان ترسویی باشی. منظور من این است که یک انسان موفق از ترس و ابهام به‌عنوان نیروی محرکی در جهت شناخت و ایجاد تغییراتی که در خود می‌خواهد به وجود بیاورد، استفاده می‌کند. اگر خاطرت باشد گفتم که تغییر سخت است و البته در اغلب مواقع ترسناک. فضانوردان شجاعانه با ترس و ابهام روبه‌رو می‌شوند. آن‌ها بااینکه می‌ترسند، ولی گام در مسیر می‌گذارند و فقط به نتیجه فکر می‌کنند.

فضانوردان می‌دانند که بارها و بارها در رسیدن به هدفشان شکست خواهند خورد. آن‌ها می‌دانند که شاید در مسیر یادگیری تحقیرهایی از جانب مردم به آن‌ها وارد شود. آن‌ها می‌دانند که در برخی از آزمایش‌ها و تمرینات شکست می‌خورند و پا در چه مسیری می‌خواهند بگذارند. در مسیری که پر است از پستی‌ها و بلندی‌هایی که افرادی پیش از آن، این مسیر را رفته و به آن‌ها گفته‌اند. آن‌ها بااینکه می‌دانند چه مشکلات و ابهاماتی، چه در مسیر یادگیری و چه بعداز آن هنگام سفر با فضاپیما و حضور در سیارات دیگر برایشان وجود دارد، پا در این مسیر می‌گذارند.

آن‌ها هم ترسی در وجود خود احساس می‌کنند، ولی چیزی که آن‌ها را با افراد عادی متمایز می‌کند این است که آن‌ها یاد گرفته‌اند چگونه بر این ترس فائق آیند تا بتوانند آن را مدیریت کنند. آن‌ها می‌دانند که ترس و ابهام چیزی اســـت که در ذهنشان ایجادشده است، پس می‌توانند آن را در اختیار خودشان بگیرند و آن را در مسیری صحیح به کار ببرند. آن‌ها قادرند به‌طور شجاعانه با شرایط، محیط و اطلاعات مبهم، ناقص و غیرطبیعی و البته غیر شفاف روبه‌رو شوند و ضمن رفع آن ترس و ابهامات، آن‌ها را به نفع خودشان تغییر دهند. در واقع ترس و ابهام سبب انگیزش آن‌ها می‌شود.

آن‌ها باقدرت انعطاف‌پذیری خود بر این شرایط چیره می‌شوند و ترس ناشی از شکست را در خود شکست می‌دهند. آن‌ها ترس و ابهام را شکست می‌دهند و پا در این مسیر می‌گذارند.

اگر می‌خواهی تو هم ترس از شکست را در خود شکست دهی این جمله من را همیشـــه به خاطر داشـــته باش. نترسیدن هنر نیست، هنر آن است که بترسی و اقدام کنی.


نترسیدن هنر نیست، هنر آن است که بترسی و اقدام کنی.

اگر تمامی مطالبی که تاکنون به تو گفته‌ام را به‌دقت مطالعه کنی و نکاتی را که یادداشـــت‌برداری کردی، درست و صحیح انجام بدهی، قطعاً می‌توانی به‌راحتی در برابر ترس از شکست و ابهامات ایستادگی کنی، چون این قدرت با تلفیقی از تمامی مطالب گذشته به دست می‌آید.

تو باید شناخت کاملی از خودت داشته باشی، باید ببینی که از چه چیزهایی می‌ترســی و چه ترس‌هایی تا الان باعث شده‌اند از قافله زندگی عقب بمانی. شاید نترسیدن از یک اقدام کوچک تو را به بسیاری از پیروزی‌های شیرین در زندگی‌ات می‌رساند است.

فضانورد مجدد نگاهی به تصویر شـــیر انداخت و گفت: در آخر بازهم باید بگویم اگر می‌خواهی نترسی باید مانند یک شیر شجاع و دلیر باشی و تنها راه پیروزی بر ترس از شکست، رو درویی با ترس است. باید به چشمان ترس نگاه کنی و به او بگویی من تو را شکست می‌دهم!



باید مانند شیر شجاع بود. برای شکست ترس باید با آن روبه‌رو شد.

جوان که از تشبیه انسان شجاع و نترس به شیر خوشش آمده بود، گفت من هم در اتاقم یک مجســمه کوچک دارم که بالای تختخوابم گذاشــته‌ام. مجسمه‌ای از یک شیر که در حال نعره زدن است. من وقتی که به این مجسمه نگاه می‌کنم، احساس شــجاعت می‌کنم. راستش بعضی وقت‌ها تو خیالاتم خودم را شبیه یک شیر می‌بینیم که به سمت قله‌ای در حال دویدنم و با حیوانات وحشی دیگر در حال مبارزه و شکست دادنشان هستم.

فضانــورد و جوان در حال صحبت بودند که صدای اذان از محوطه مرکز فضانوردی بلند شــد. جوان نگاهی به ساعت روی دیوار انداخت و بعد نگاهی به فضانورد کرد و گفت: یعنی الان حدود چهار ساعت است که ما باهم حرف می‌زنیم؟ من اصلاً متوجه گذر زمان نشدم.

نگاهی به دفترچه یادداشــت خود انداخت و دید که دفترچه‌اش پرشده از مطالبی که فضانورد به او گفته بود. حدود ۵ یا ۶ صفحه نوشته بود. به نکات و تمریناتی که نوشته بود، نگاهی کرد و گفت مطمئنم این مطالب مثل یک گنج برای من خواهد بود، البته زمانی که به آن عمل کنم.

فضانورد گفت: احسنت! دقیقاً درست گفتی. مادامی که به آن‌ها عمل نکنی، فقط خطوطی بی‌جان روی کاغذ هستند که وظیفه تو جان دادن به آن کلمات روی کاغذ باور وجودت است.

خب دیگر وقت نماز و نهار شده است. باید حاضر شویم و سمت نمازخانه

برویم و بعدش نهار و ادامه مطالب که باید به تو بگوییم. امروز می‌خواهم تمامی آن چیزهایی را که به‌عنوان خصوصیت فضانوردان باید بدانی به تو بگویم. در آینده هم یکسری مهارت‌هاست که باید یاد بگیری و البته به آن‌ها عمل کنی. آن جلسات را هم هفته‌ای یک‌مرتبه باهم می‌گذاریم که بتوانی در طول هفته تمرین کنی و به آن‌ها مسلط شوی. یادت باشد تا تمرین نکنی نمی‌توانی یاد بگیری.



اقدامک فضایی

* فهرستی از ترس‌های‌تان را بنویسید. با خود روراست باشید و هر آنچه را که از به‌وجود آمدنش می‌ترسید، بیان کنید.
* اکنون ببینید کدام یک نگذاشته‌اند شما به آن پیشرفتی که در زندگی دوست داشتید، دست یابید.
* صادقانه با خود و ترس‌هایتان رودررو شوید. می‌بینید که بسیاری از آنها یک خیال بیشتر نبوده‌اند.
* باید با آنها مبارزه کنید! با آنها بجنگید و شکست‌شان دهید. ایمان داشته باشید که پیروزی از آن شماست.

فضانوردان سرنوشت خود را کنترل می‌کنند

هنگام بازگشت از نهارخوری، فضانورد پیشنهاد داد ادامه صحبت را قدم‌زنان در فضای باز محوطه مرکز فضانوردی باهم داشت باشند، هم برای هضم غذا مناسب است و هم می‌توانند آشنایی مختصری با فضای مرکز داشته باشند.

محوطه مرکز دارای فضای بسیار زیبایی بود. هوای تمیز و مطبوع مرکز

باعث می‌شد انسان علاقه زیادی به قدم‌زدن در آنجا داشته باشد. بیشتر شبیه یک پارک بود تا یک مرکز فضانوردی. جلوی ساختمان مرکزی، میدان کوچکی بود که آب‌نمای بسیار زیبایی وجود داشت و در چهار جهت آن درختان بیدی کاشته شده بود. در چهار طرف میدان، خیابان‌هایی بود که هرکدام به سمتی می‌رفتند. خیابان‌های بسیار زیبایی که در اطراف آن پر بود از درختان صنوبر و سرو و خیابانی بسیار سرسبز که روبه‌روی مرکز بود به سمت کوهی می‌رفت.

فضانورد گفت که به آن خیابان بروند و در آنجا قدم بزنند. جوان هم پیشنهاد او را پذیرفت و باهم قدم‌زنان به آن خیابان رفتند.

در حال قدم‌زدن در آن خیابان سرسبز که منتهی به آن کوه بسیار زیبا می‌شد، فضانورد گفت: آقا کیهان، بودن در این مرکز برای بسیاری از مردم یک آرزو محسوب می‌شود. آرزویی که شاید هرکسی نتواند به آن برسد. تا الان نکاتی را در مورد شرایط، خصوصیات اخلاقی و رفتاری کسی که می‌تواند در این مرکز باشد برای تو گفته‌ام. همه این خصوصیات مهم هستند و نبودن یکی از آن‌ها می‌تواند مسیر رسیدن به این مرکز را برای آن فرد سخت کند. الان می‌خواهم در مورد یکی دیگر از مهم‌ترین خصوصیات با تو صحبت کنم.

تا الان به نظرت توی انتخاب مسیر زندگی‌ات چقدر نقش داشتی؟ آیا مسیری که الان در آن هستی را خودت انتخاب کردی یا اشخاص دیگری برایت انتخاب کردند؟

جوان با قاطعیت و محکم گفت: من خودم انتخاب کردم. البته پدر و مادرم تا رسیدن به یک سنی به من در انتخاب‌هایم کمک می‌کردند، ولی بعدازآن تلاش کردند به من یاد بدهند که خودم باید انتخاب‌های زندگی‌ام را داشته باشم. آن‌ها گفتند که خودت باید انتخاب کنی که چه درسی بخوانی و چه شغلی را انتخاب کنی که در این مسیر مشاوره‌هایی هم از آن‌ها گرفتم.

فضانورد گفت: دقیقاً می‌خواستم به همین موضوع برسم. پدر و مادرت مثل پدر و مار من با تو رفتار کردند. آن‌ها به من یاد داده بودند که توی این دنیا

حق انتخاب دارم و می‌توانم سرنوشـــت خودم را انتخاب کنم و باید مسئولیت این انتخاب را بپذیرم.

فضانوردان هم باید این خصوصیات اخلاقی را در خودشان پرورش بدهند و داشته باشند. فضانوردان می‌دانند که سرنوشت آن‌ها فقط به دست خودشان رقم می‌خورد و هیچ‌کس دیگری نقشی در این مسیر ندارند.

فضانوردان حسی در وجودشان دارند؛ آن‌ها حس استقلال‌طلبی در خودشان دارند و دوست دارند سرنوشتشان را خودشان انتخاب کنند. آن‌ها ترسی از نتیجه ندارند و تمام مسئولیت زندگی‌شان را می‌پذیرند. استقلال‌طلبی برای آن‌ها یک حس انگیزشی ایجاد می‌کند و می‌دانند که پاداش استقلال‌طلبی آن‌ها، آزادی عملی است که به دست می‌آورند. آزادی‌ای که می‌تواند آن‌ها را برای رسیدن به آرزوها و رؤیاهایشان یاری رساند. آن‌ها از نتیجه انتخاب‌هایشان رضایت دارند و اگر هم به آن نتیجه دلخواه نرسیدند می‌دانند که می‌توانند با تلاش، تغییر و تصحیح مسیر و انتخابشان به آن هدف برسند.


استقلال‌طلبی یعنی مسئولیت‌پذیری.

جـــوان گفت: من دو تا ســـؤال دارم. اول اینکه آیـــا همه مردم همین‌طور هستند؟ و دوم به نظر شما استقلال‌طلبی منافاتی با فضانوردی ندارد؟

فضانورد گفت: در جواب سؤال اولت باید بگویم نه! همه مردم این‌طوری نیستند. آن‌ها فکر می‌کنند که سرنوشتشان دست شخص دیگری است. آن‌ها از ترس نتیجه و مسئولیتی که باید بپذیرند از خود انتخابی ندارند. آن‌ها نتوانستند به آن توانمندی برســـند که باور کنند بسیاری از اتفاقاتی که برایشان می‌افتد درنتیجه انتخاب‌های خودشان است، نه شخص دیگری. آن‌ها از این می‌ترسند که پاسخگوی انتخاب‌هایشان باشند.

در مورد سؤال دومت هم باید بدونم دقیقاً منظورت چیست؟

جوان گفت: خیلی‌ها می‌گویند شخص اگر می‌خواهد استقلال‌طلب باشد باید برای خودش کار کند، نه برای شخص دیگری، ولی فضانوردی که این‌گونه نیست. آن‌ها برای خودشان کار نمی‌کنند، در اصل جایی استخدام می‌شوند!

فضانورد گفت: حالا منظورت را فهمیدم! بله. به خیال بسیاری از مردم معنی واژه استقلال‌طلبی این است که شخص باید برای خودش کار کند، یعنی استقلال‌طلبی را با کارمند نبودن می‌سنجند. آن‌ها فکر می‌کنند استقلال‌طلبی یعنی شخص زیردست کسی نباشد و خودش رئیس و مرئوس خودش باشد، ولی به نظر من این اشتباه است، چون شخص می‌تواند در جایی مشغول به کار شود، ولی زندگی خودش را بسازد و به دنبال اهدافش برود. او می‌تواند در همان جایگاهی که هست به پیشرفت برسد. او به دنبال آرزوهایش رفته و خودش این موضوع را انتخاب کرده است. اگر شخص دیگری او را به کارمندی به‌زور گماشته باشد، این حرف درست است، استقلال‌طلبی او زیر سؤال رفته است، ولی وقتی خودش این را انتخاب کرده، پس برای انتخاب شغلش استقلال داشته است. فضانورد هم بااینکه به نظر کارمند محسوب می‌شود، ولی انتخابی بسیار سخت داشته است. انتخاب مسیری که سختی‌های زیادی دارد. استقلال‌طلبی در همه ما انسان‌ها هست، ولی در بعضی‌ها کمرنگ‌تر است و در برخی افراد دارای قدرت بسیار زیادتری است.


همه انسان‌ها دارای حس استقلال‌طلبی هستند.

آقا کیهان تا حالا کودکی را دیده‌ای که مادر به زور می‌خواهد غذایی را به او بخوراند. او با تمام قوا جلوی این انتخاب مادر ایستادگی می‌کند. او از آن غذا خوشش نمی‌آید و دوست ندارد آن را بخورد. او غذا را از دهان خودش درمی‌آورد و به این‌طرف و آن‌طرف پرتاب می‌کند. دلیل این رفتار این است که کودک دوست دارد خودش غذایش را انتخاب کند. حال وقتی که غذای

محبوب و دلخواهش را به او بدهند، با تمام میل آن را می‌خورد. کودک هم از بدو تولد یک حس استقلال‌طلبی و حق انتخاب در خودش دارد. این حس در تمامی انسان‌ها وجود دارد، ولی به‌مرورزمان و با تحمیل انتخاب‌های خوب یا بد از طرف پدر و مادر و ندادن میدان انتخاب به کودک این حس در او کمرنگ می‌شود یا از بین می‌رود.

کودک انتخاب می‌کند که کاری انجام دهد، ولی وقتی‌که آن انتخاب به نتیجه مطلوب پدر و مادر نمی‌رسد، آن‌ها او را دعوا می‌کنند و همین باعث می‌شود حس استقلال‌طلبی در وی از بین برود. او به خودش می‌گوید که فقط پدر و مادر می‌توانند برایش انتخاب کنند. آن چیزی درست است که پدر و مادر برایش انتخاب می‌کنند. همین موضوع باعث می‌شود فرد وقتی بزرگ شد، مسئولیت انتخاب‌هایش را نپذیرد و تا این حد پیش برود که بگوید سرنوشتش در اختیار خودش نیست و همه دنیا بر این سرنوشت تأثیر می‌گذارند غیر از خودش.

پدر و مادر نقش بسیار زیادی در این ماجرا دارند، ولی به نظرت کسی که این‌گونه بزرگ شد، نمی‌تواند خود را تغییر دهد؟ آیا او نمی‌تواند سکان‌دار کشتی زندگی خودش باشد و سرنوشتش را رقم بزند؟


استقلال‌طلبی هم یک مهارت است که باید آموخت.

جوان گفت: به نظر من اگر کسی بخواهد خودش زندگی‌اش بسازد و آن را تغییر بدهد، حتی اگر در شرایط سختی هم بزرگ‌شده و شرایط حق انتخاب را از او گرفته باشد می‌تواند بازهم یاد بگیرد که چگونه سرنوشتش را در اختیار خودش بگیرد.

فضانورد که از این جواب خوشش آمد بود، گفت: دقیقاً درست است. تو خودت الان در این جایگاه هستی و می‌دانی که باید چه‌کاری انجام بدهی و

چگونه انتخاب کنی، ولی بسیاری هستند که نمی‌دانند باید چه‌کار کنند. این مواردی را که به تو یاد می‌دهم، نکته‌برداری کن و تو هم به افراد دیگری که این مطالب را نمی‌دانند یاد بده تا آن‌ها هم سازنده سرنوشت خودشان باشند.

قبل از هر چیز باید بدانی که گذشـــته انســـان، مربوط به گذشته او است. از اسمش معلوم اســـت، یعنی از آن گذر کرده‌ای و می‌تواند دیگر نباشد. پس روی مسائل و اتفاقاتی که در گذشته افتاده است، اصلاً متمرکز نباش و فکر نکن. آن‌ها را به‌عنوان یک تجربه در خاطر داشته باش که می‌توانند برای تو نقش یک راهنما را داشته باشند. به گذشته فکر نکن و بدان که جهان هستی هرلحظه در حال تغییر است، پس انسان هم می‌تواند تغییر کند.



جهان هرلحظه در حال تغییر است. انسان هم می‌تواند تغییر کند.

انسان‌هایی که سرنوشت خودشان را می‌خواهند در اختیار بگیرند باید نسبت به خودشان آگاهی داشته باشند؛ از مهارت‌ها، دانسته‌ها و توانمندی‌هایشان. باید رابطه خوبی با مطالعه داشته باشی، مطالعه می‌تواند در شناخت خودت به تو کمک کند. زیاد فکر کن، فکرهایی که می‌تواند تو را نسبت به اطراف آگاه‌تر کند.

آن‌ها هدفی را دنبال می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که برای چه به دنیا آمده‌اند و مأموریتشان چیست. برای خودت هدفی انتخاب کن و آن را پیش بگیر. باید یاد بگیری که چگونه هدف‌گذاری کنی.

مســـیرهایی را برای رسیدن به هدفت باید انتخاب کنی. برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کن و تلاش کردن را هرگز فراموش نکن. در انتخاب مسیر از مشاوره افراد متخصص بهره ببر، ولی انتخاب نهایی و گام ابتدایی با تو است. تو باید تصمیم بگیری و انتخاب کنی.

اگر باور داری که انتخابت درست است حتماً برای رسیدن به آن ممارست داشـــته باش و از اتفاقاتی که شاید پس‌ازآن روی دهد، نترس. باید مسئولیت

انتخابت را بپذیری. با شجاعت خودت می‌توانی بر ترس از نتیجه غلبه کنی.

اگر اطرافیانت مخالفتی با انتخاب‌هایت داشتند، هیچ ایرادی ندارد. به آن‌ها گوش کن و ببین چه می‌گویند، با معیارهای خودت بسنج و اگر درست بود، انتخابت را تصحیح کن و اگر درست نبود تصمیم خودت را بگیر. هرگز به‌صورت کورکورانه از کسی پیروی نکن و پیرو او نباش. با پیروی از عقل و فکر خودت مسیرت را انتخاب کن.

باید توانایی «نه» گفتن را در خودت پرورش دهی. بنا نیست هرکسی که دلش خواست برای تو تصمیم بگیرد و راهکار ارائه کند. تو می‌توانی یاد بگیری که چگونه خیلی محترمانه به دیگران برای انتخاب‌هایشان برای تو «نه» بگویی. باید بتوانی بر احساسات خودت غلبه و به‌صورت عقلانی برخورد کنی.

در آخر بازهم یادآور می‌شوم که توکل به خدا را هرگز فراموش نکن، با یاری و استعانت از خداوند می‌توانی تصمیمات بزرگی در زندگی‌ات بگیری. توکل به خدا شجاعت درونی تو است.



اقدامک فضایی

* لیستی از تصمیماتی را که دیگران برایتان گرفته‌اند، بنویسید.
* اگر اکنون در آن موقعیت قرار می‌گرفتید، چگونه با آن برخورد می‌کردید. برای هرکدام از گزینه‌های لیست یادداشت شده یک مورد بنویسید.
* هدف‌هایتان را بازهم مرور کنید. کدام‌یک از آن‌ها نیاز به یک شجاعت بی‌باکانه دارد؟ آن را انتخاب کنید، مسیر رسیدن به آن را مشخص و برنامه‌ریزی کنید و بدون وقفه عملی‌اش کنید.
* تمرین کنید که اگر کسی راهکاری برای شما در نظر گرفت و قبولش ندارید، آن را رد کنید.
* «نه» گفتن را تمرین کنید. البته به‌صورت کاملاً محترمانه.

فضانوردان قدرت درون خود را کشف کردند

هوای تابســتان گرم بود، ولی راه رفتن در هوای لطیف و مطبوع خیابانی که به درخت‌های سرسبزی مزین شده بود، بسیار لذت‌بخش بود. جوان که در حال راه رفتن مدام یادداشت‌برداری می‌کرد، نگاهش به صندلی‌ای افتاد که در پیاده‌رو خیابان مســتقر بود. او از فضانورد درخواست کرد اگر امکان دارد باهم لحظاتی را روی آن صندلی بنشینند و مابقی گفت‌وگو را ادامه بدهند. فضانورد هم این پیشــنهاد را پذیرفت و باهم به ســمت آن صندلی رفتند. صندلی زیر درخت بید قرار داشت. درخت بیدی که از تنه تنومندش می‌شد تشخیص داد سن و سال زیادی دارد.

فضانــورد گفت الان می‌خواهم مطلبی بگویم که شــاید با مطلب قبلی شــباهت‌هایی داشته باشد، ولی لازمه اینکه بتوانی استقلال داشته باشی این است که مطلب مهمی که اکنون می‌گویم را در خودت پرورش دهی.

آقا کیهان از تو یک ســؤال دارم. در دوران تحصیلت، هنگامی‌که امتحان داشتی و نمره بد می‌آوردی، چه چیزی به خودت و پدر و مادرت در قبال این نمره‌می‌گفتی؟

جوان به فکر فرورفت! پس از چندثانیه‌ای سکوت گفت: من بچه شیطونی بودم، ولی بااین‌وجود، همیشه نمرات خوبی می‌گرفتم. البته گهگاهی هم که نمره کم می‌آوردم معمولاً سعی می‌کردم جلوی دید پدر و مادرم نباشم. نه اینکه از ترس نخواهم آن‌ها را ببینم! نه. آن‌ها افراد مهربانی هستند و اصولاً اهل دعوا کردن من نیستند. من از شرمی که بابت این نمره داشتم، توان دیدار با آن‌ها را نداشتم، ولی هنگامی‌که باید توضیح می‌دادم، چاره‌ای نبود جز اینکه بگویم، چون تلاش نکردم و نتوانستم نمره مطلوب را کسب کنم، واقعاً شرمنده‌ام! من باید بیشتر تلاش می‌کردم و اگر این‌چنین بود حتماً می‌توانستم نمره مطلوب را بگیرم.

فضانورد پرسید: یعنی تو خودت را مقصر می‌دانستی و تقصیر را گردن کسی دیگر نمی‌انداختی؟

جوان گفت: بله، چون اگر خودم تلاش می‌کردم و شیطونی و بازیگوشی نمی‌کردم، مطمئناً می‌توانستم نمره خوبی بگیرم، ولی چون حواسم به درس نبوده، نمره من بد شده بود.

فضانورد گفت: باریکلا به تو آقا کیهان که آن‌قدر مسئولیت‌پذیر هستی. این جواب تو نشان می‌دهد که انسان مسئولیت‌پذیری هستی.

موضوعی که الان می‌خواهم به تو بگویم هم دقیقاً در راستای همین سؤال است. انسان‌ها دو مرکز کنترل دارند. یکی مرکز کنترل درونی و دومی مرکز کنترل بیرونی.

جوان به میان حرف فضانورد پرید و گفت: مرکز کنترل بیرونی یعنی کسی ما را از بیرون کنترل می‌کند؟

فضانورد گفت: نه! منظورم این نیست که کسی در بیرون از وجود، ما را کنترل می‌کند. هر چیزی که هست در خودمان است. اگر بخواهم بیشتر برایت توضیح بدهم باید به تو بگویم که مرکز کنترل درونی ما همان باورهایمان نسبت به خودمان است. باور به اینکه وضعیت کنونی ما تابع عوامل قابل کنترل خودمان است. عواملی مثل همت و تلاش؛ بینش و نگرش و آمادگی ما برای خلق شرایط جدید است.


همه افراد دو مرکز کنترلی دارند: درونی و بیرونی.

در مقابل هم باید مرکز کنترل بیرونی را این‌گونه برایت تعریف کنم که باور به این است که وضعیت کنونی ما تابع عوامل بیرونی است. عواملی مانند مردم، پدر و مادر و ... که کنترل آن‌ها از دست ما خارج است و قادر به تغییرشان نیستیم و آن‌ها هستند که این شرایط را به وجود آورده‌اند.

افــرادی که مرکز کنترل بیرونی دارند، اتفاقات بد زندگی‌شــان را ناشــی از بدشانســی و تقدیــر می‌داننــد و اتفاقات خوب را به خوش‌شــانس بودن و توانمندی‌هایشــان مرتبط می‌کنند، ولی افرادی که مرکز کنترل درونی دارند، اتفاقات بد زندگی‌شان را ناشی از کمبود توانمندی‌ها یا تلاش خودشان می‌دانند و خوبی‌هایشان را مجموعه‌ای از عوامل بیرونی و درونی‌شان.


اتفاقات خوب و بد زندگی تماما مربوط به خود شخص است.

مرکز بیرونی‌ها معمولاً در حال غرولند کردن به شــرایط هستند، دیگران را دعوا می‌کنند و اشتباهاتشان را گردن کسی دیگر می‌اندازند. آن‌ها معتقدند که رفتارها و مهارت‌هایشــان در زندگی تأثیری ندارد و برای بهبود آن‌ها هیچ اقدامی نمی‌کنند. برعکس مرکز درونی‌ها این‌گونه نیستند، آن‌ها می‌دانند که رفتارها و مهارت‌هایی که دارند نقش بســزایی در اتفاقات زندگی و آینده‌شان دارد. به همین دلیل تلاش می‌کنند آن‌ها را بهبود بخشــیده و توسعه بدهند. آن‌ها می‌گویند که خودشان بر زندگی کنترل دارند.


باید مهارت‌ها و توانمندی‌هایمان را بهبود بدهیم.

جوان گفت: دقیقاً مانند افرادی که استقلال‌طلب هستند!

فضانورد گفت: دقیقاً درســت است. این موضوع‌ها همگی به هم مربوط می‌شــوند و مثل حلقه‌های زنجیر به هم متصل هستند. هر حلقه دربردارنده مواردی اســت که آن را جداگانه مطــرح می‌کنند و در یک جایی باهم نقطه اشــتراک دارند و به همدیگر متصل می‌شوند. اگر یکی از این حلقه‌ها نباشد، صددرصد در روند رســیدن به هدف که همان فضانورد شدن است، مسئله‌ای به وجود می‌آید.

البته همیشه باید در خاطرت داشته باشی که بعضی شرایط واقعاً در اختیار آدم نیست. شرایطی مثل زلزله، شرایط آب‌وهوایی و خیلی چیزهای دیگر که در ید قدرت انسان نیست. نکته خیلی مهم همین‌جاست، انسانی که دارای مرکز کنترل درونی است و معتقد است که مسئولیت زندگی در اختیار خودش است، در چنین مواقعی از قبل کارهایی را انجام داده تا وقتی چنین اتفاقاتی می‌افتند بتواند آن‌ها را مدیریت کند و با کمترین مسئله‌ای از کنارشان بگذرد.


مسئولیت تمام زندگی در اختیار خودتان است.

اگـر بخواهم مثالی برای تو بزنم، به مردم کشـور ژاپن اشـاره می‌کنم. همان‌طور که می‌دانی ژاپن جزو کشورهای زلزله‌خیز است و مدام در آن کشور زلزلـه می‌آید. آن‌ها می‌دانند که نمی‌توانند جلـوی وقوع زلزله را بگیرند، ولی می‌توانند جلوی خسـارات ناشی از زلزله را بگیرند. آن‌ها مصالح ساختمانی‌ای اختـراع کردند که توان مقابله با زلزلـه را دارد و راهکارهایی را ارائه دادند که بتوانند اتفاقات به وجود آمده بعد از زلزله را مدیریت کنند. بارها زلزله آمده است و توانسـته‌اند خسارات ناشی از آن را به حداقل برسانند و اگر هم اتفاقی افتاد، آن‌ها زلزله را متهم نمی‌کنند، بلکه خودشان را مقصر می‌دانند و خود را محکوم می‌کنند که چرا نتوانستند تمهیداتی بیندیشند تا جلوی خسارات را بگیرند. آن‌ها از مرکز درونی خودشان برای مدیریت مرکز بیرونی استفاده می‌کنند.


از مرکز کنترل درونی برای مدیریت مرکز کنترل بیرونی استفاده کنید.

حالا اگر کسـی بخواهد مرکز کنترل درونی خودش را فعال یا قدرتمندتر کند باید کارهایی انجام دهد. کارهایی که با درآمیختن راهکارهای دیگری که پیش‌ازاین گفتم می‌تواند آن را فعال کند.

اول از هر چیزی باید بدانی که مرکز کنترل درونی مستقیماً با باورهای تو در رابطه است؛ باورهایی که نسبت به خودت داری، باورهایی که نسبت به اطرافیان و محیط داری، باورهایی که آن‌ها را طی سال‌ها کسب کردی و باورهایی که آن‌ها را آموختی، مثل مهارت استقلال‌طلبی. ابتدابه‌ساکن باید باورت نسبت به خودت از دیدگاه مثبت باشد. افرادی که نسبت به خودشان، توانمندی و مهارت‌هایشان دید مثبت نداشته باشند، هرگز نمی‌توانند باوری مثبت به خود داشته باشند. اگر خاطرت باشد گفتم انسان‌هایی که عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس دارند، ایمان و باوری مثبت به خود دارند و خودشان را پذیرفته‌اند. باید باوری مثبت از خود در وجودت ایجاد کنی.


باوری مثبت نسبت به توانمندی‌هایمان داشته باشیم.

تغییر نگرش نسبت به یک موضوع از عوامل ایجادکننده مرکز کنترل درونی است، یعنی باید این‌گونه بگوییم که اگر این عامل نباشد، مرکز کنترل درونی شکل نمی‌گیرد. تغییر نگرش یعنی اتفاقی که برایت می‌افتد را می‌توانی به‌صورت یک تهدید ببینی یا یک فرصت! البته راحت نیست تشخیص بین اینکه یک اتفاق فرصت است یا یک مانع. اگر بخواهیم از دیدگاه انسانی هم به آن نگاه کنیم باید بگوییم که آیا آن اتفاق خیر است یا شر. خیلی جاها به نظر ما یک اتفاق شر است، ولی در واقعیت خیر است و بالعکس. مهارت یک انسان مثبت با نگرشی مثبت اینجا مشخص می‌شود. او همه اتفاقات را خیر و یک فرصت می‌بیند. پس باید نگرش به‌گونه‌ای باشد که فقط نکات مثبت یک مسئله را ببینی.


هر اتفاقی که برایتان می‌افتد با نگرشی مثبت به آن بنگرید.
حتما در آن فرصتی نهفته است.

با تقویت مسئولیت‌پذیری و استقلال‌طلبی می‌توانی این مرکز را تقویت کنی. قبلاً صحبت‌هایی در این مورد باهم داشته‌ایم که می‌توانی به نکاتی که یادداشت‌برداری کردی، مراجعه کنی و آن‌ها را به کار ببری تا بتوانی مرکز کنترل درونی خودت را تقویت کنی.



اقدامک فضایی

* ازاین‌پس هر اتفاقی را که برایتان می‌افتد، فقط باید به این دید ببینید که در آن فرصتی نهفته است.
* مسئولیت تمام کارهایی را که اتفاق می‌افتد، با شجاعت بپذیرید.
* تمرین کنید نگاهتان به مسئله‌هایی که پیش می‌آید از دید مثبت باشد.

فضانوردان قانون موفقیت را در خود نهادینه کردند

همان‌گونه که به تو گفتم مثبت‌اندیشی برای فضانورد شدن خیلی مهم است، برای اینکه تا دیدت به خودت، اطرافیانت و جهان هستی مثبت نباشد، هیچ‌وقت نمی‌توانی در این مسیر قدم برداری و به انتها برسی. مثبت‌اندیشی یک قانون است، قانونی که اگر در ذهن و فکرت نباشد، تمام آن چیزهایی که تا الان به تو گفته‌ام را نمی‌توانی اجرا کنی و یاد بگیری. قانون مثبت‌اندیشی نه‌تنها در فکر بلکه مثل خون باید در وجودت جاری باشد. این قانون باید در وجودت نهادینه شود.

مثبت‌اندیشی باعث ایجاد امید، استقامت و پایداری در برابر مسائل و مشکلات مسیر پرفرازونشیب فضانوردی می‌شود. مثبت‌اندیشی از نوع تفکراتت

سرچشمه می‌گیرد. به نحوه فکر کردنت، به گفت‌وگوهای درونی‌ات و اعتقاداتی که داری. اعتقادات تو افکارت را می‌سازند، افکارت، احساساتت را تحت تأثیر قرار می‌دهند و احساساتت، رفتارهایت را می‌سازد.

می‌خواهم داستانی را برایت تعریف کنم. داستان زندگی‌ام را که چگونه در دوران نوجوانی توانستم به چیزی دست بیابم که تمام زندگی‌ام را تحت تأثیر قرارداد. در دوران نوجوانی کتاب‌های زیادی در رابطه با مسائل انگیزشی خوانده بودم و تأثیرات بسیار خوبی بر من گذاشته بودند. در آن سال‌ها با شخصی آشنا شدم که بیشتر از آن کتاب‌ها بر من تأثیر گذاشت. شخصی که با مطالبی که عرضه می‌کرد، مسیر تازه‌ای را در زندگی‌ام به وجود آورد. من در آن سال‌ها با آقای دکتر علیرضا آزمندیان آشنا شدم. شخصی که با ارائه موضوعی به نام «تکنولوژی فکر» توانسته بود افراد زیادی را به مسیر موفقیت هدایت کند. بعد از آشنایی با این تکنولوژی توانستم چیزی را یاد بگیرم که در تمام زندگی‌ام تأثیرگذار بود. من یاد گرفتم که تمام دستاوردهای بشر از فکر او سرچشمه می‌گیرد و درصورتی‌که بتوانم فکرم را کنترل کنم، می‌توانم ابتدا خودم را تغییر بدهم و بعد دنیای خودم را. مطالبی که عرضه می‌شد، بسیار ساده بود، ولی بسیاری از مردم به آن آگاه نبودند و اگر یاد می‌گرفتند می‌توانستند بسیار موفق شوند، همان‌گونه که من موفق شدم.

آقا کیهان، اگر می‌خواهی در زندگی‌ات موفق بشوی باید طرز تفکرت را تغییر بدهی، تا فکرت مثبت نباشد نمی‌توانی در مسیر رسیدن به فضانوردی موفق شوی. این تفکرات و اندیشه‌های تو است که می‌تواند از تو یک فضانورد بسازد یا چیزی غیرازآن. می‌تواند از تو یک ثروتمند بسازد یا یک فقیر، می‌تواند سلامتی را برای تو به ارمغان بیاورد یا بیماری را، می‌تواند تو را پیروز گرداند یا یک شکست‌خورده!

این فکر است که عامل تفاوت یک انسان با دیگران می‌شود. حال این را در نظر بگیر که دو نفر در یک موقعیت قرار می‌گیرند. مثلاً به هرکدام مبلغ

یک میلیارد تومان می‌دهند تا در عرض سه سال کاری را راه‌اندازی کنند و از آن کســب درآمد داشــته باشند و ارزش آن پول را بیشتر کنند. نفر اول پول را در بانک می‌گذارد و از آن سود می‌گیرد، چون او فکرش بر این باور است که نمی‌توان با این پول کاری کرد و آن را افزایش داد، پس بهترین کار این است که بدون هیچ‌گونه دردسری آن را در بانک بگذارد و سود پول را به‌عنوان درآمد پس‌انداز کند. ولی نفر دوم، تفکرش بر این است که آن را در راه ساخت یک کارگاه تولیدی سرمایه‌گذاری کند. او می‌داند که برای راه‌اندازی این کارگاه باید سختی‌های زیادی را متحمل شود، ولی چون تفکرات او نسبت به خودش و توانمندی‌هایش مثبت است، در این مسیر گام برمی‌دارد. نفر اول بعد از دو سال میزان سود او مشخص و محدود است، ولی نفر دوم بعد از تحمل سختی‌های شیرین به درآمدی بسیار بیشتر از نفر اول دست می‌یابد. او هم کارگاه دارد و هم درآمد بسیار بیشتر نسبت به نفر اول، چون ذهن او مثبت و ارزش‌آفرین است.

این فکر تو اســت که باید به‌صورت سیستماتیک تو را به سمت موفقیت پیش ببرد. تو با یادگرفتن اینکه چگونه بیندیشی می‌توانی خلاق، امیدآفرین، هدفمند و موفق باشی. تو می‌توانی بافکرت دنیایی را برای خودت بسازی که همیشه در آرزوی رسیدن به آن بوده‌ای. این‌ها با تفکرات مثبت است که ساخته می‌شود. حال انتخاب با تو است، تفکرات منفی داشته باشی یا تفکرات مثبت!

جــوان با قاطعیت گفت: صددرصد می‌خواهم که موفق بشــوم. پس باید تفکرات مثبت را انتخاب کنم. با گفته‌های شــما باید نام این قانون را قانون موفقیت بگذاریم، چون اگر این قانون نباشــد، انسان هیچ شوقی به موفقیت نخواهد داشت.

فضانورد گفت: دقیقاً این قانون، قانون موفقیت اســت. این قانون ضامن رســیدن تو به موفقیت اســت. من در کتابخانه اتاق کارم یک کتاب دارم که نوشته آقای دکتر آزمندیان است. کتاب «تکنولوژی فکر» می‌تواند نکات مثبت و ارزشمندی را به تو یاد بدهد که آن‌ها را در زندگی‌ات به کار بگیری. من بیشتر

از این چیزی در زمینه مثبت‌اندیشی به تو نمی‌گویم و پیشنهاد می‌کنم آن کتاب را بخوانی و اصول و قواعدی را که در آن گفته‌شده است به‌کارگیری. این کتاب را به تو امانت می‌دهم و پس از خواندن آن دوست دارم نکاتی را که از آن دریافتی برای من بنویسی و بیاوری و دستاوردهایی را که پس از خواندن آن به دست آورده‌ای به من بگویی.

آقا کیهان، قانون مثبت‌اندیشی باعث می‌شود تو برای رسیدن به موفقیت به‌دنبال راه‌حل‌های جدید و متفاوت از گذشته بگردی. راه‌حل‌هایی که قابلیت عملی شدن داشته باشند و بتوانند تو را از دیگران متفاوت کنند. فضانوردان انگیزه زیادی برای موفق شدن و پیشرفت دارند و به ماندن در یک سطح عادی و معمولی قانع نیستند.



اقدامک فضایی

* پس از اتمام این کتاب، کتاب تکنولوژی فکر را تهیه و آن را مطالعه کنید.
* نکات و قواعد گفته‌شده در آن کتاب را بنویسید و اجرا کنید.

یک ماه پرتلاش

آن‌ها پس از قدم‌زدن در فضای زیبای خیابان، باهم به‌اتفاق سمت اتاق کار فضانورد رفتند. فضانورد طبق صحبتی که با جوان داشت، کتاب «تکنولوژی فکر» را از قفسه کتابخانه برداشت و به او داد. جلد کتاب مصور به تصویر آقای آزمندیان و در صفحه اول آن امضای ایشان نقش بسته بود. فضانورد گفت که این کتاب را در نخستین ملاقاتی که با ایشان در یک همایش با همین موضوع کتاب داشته، تهیه‌کرده و از ایشان درخواست کرده بود که در آن به یادگاری

امضا بزنند. او گفت که این کتاب از ارزش معنوی زیادی برایش برخوردار است و از آن دسته کتاب‌هایی است که هرچند وقت یک‌بار آن را مطالعه می‌کند تا مطالبش را مجدداً در ذهن مرور کند.

فضانورد به ساعت اتاقش نگاهی کرد و به جوان گفت که دیگر وقت آن است از هم خداحافظی کنند تا او بتواند برای جلسه‌ای که تا یک ساعت دیگر باید شرکت کند، آماده بشود، ولی قبل از رفتن آن جوان به او گفت که تا جلسه بعدی که حدود یک‌ماه دیگر خواهد بود باید نکاتی را که او از این دو جلسه برداشت کرده است، عملی کند و نتیجه هرکدام را برایش بنویسد و بیاورد.

فضانورد گفت: بعدازاین، جلساتی را با یکدیگر خواهیم گذاشت تا مهارت‌هایی را که باید یک فضانورد داشته باشد، به تو بیاموزم. مهارت‌هایی که در کنار هم می‌توانند برای ساختن یک انسان باقابلیت‌ها و توانمندی‌های فردی بالا در هر جایگاه اجتماعی و شغلی مؤثر باشد. هر هفته مطلبی را به تو می‌آموزم و تو در آن هفته فرصت داری که آن را تمرین کنی.

آن‌ها با یکدیگر خداحافظی کردند و مانند جلسه گذشته خودروی شخصی فضانورد او را به در منزل رساند. در طول مسیر فرصت مناسبی پیش آمد تا جوان برخی از مطالبی که نوشته بود را مجدداً مرور کند. او یاد گرفته بود برای اینکه مطالبی که می‌آموزد در ذهنش ماندگار بشود باید مجدداً آن‌ها را مرور کند، پس شروع کرد به خواندن.

در طول ماه، جوان طبق برنامه‌ای که فضانورد به او داده بود، هر روز صبح ساعت ۶ بیدار می‌شد. او ۲۰ دقیقه اول را به ورزش‌کردن اختصاص می‌داد. جوان احساس می‌کرد از زمانی که هر روز ورزش می‌کند روحیه‌ای بسیار شاد و قوی پیداکرده است. او هر روز برای پیاده‌روی و ورزش به پارکی می‌رفت که در محله‌شان بود. وقتی‌که خانه می‌آمد صبحانه‌ای می‌خورد و شروع به مطالعه کتاب‌هایی می‌کرد که از فضانورد گرفته بود. او ابتدا کتاب «از شنبه» را شروع کرد. کتابی که به نظرش می‌توانست در زندگی خود به کار گیرد. هر روز تلاش

می‌کرد برنامه‌هایی را که در کتاب آمده بود، اجرا کند. او روزبه‌روز در خود تغییراتی را احساس می‌کرد، تغییراتی که به او حس ارزشمندترشدن را می‌داد.

جوان بعد از مطالعه کتاب، زمان خود را برای تفکر در مورد هدف شماره یک خود، یعنی فضانوردی می‌گذاشت. او به دنبال مقالات و کتاب‌هایی می‌گشت که می‌توانست در رسیدن به هدف کمکش کند و به دنبال این می‌گشت که چگونه می‌تواند راهکارهایی بیابد تا مهارت‌های فردی را که باید یاد بگیرد، در خود نهادینه کند، همچنین در مدت‌زمانی که برای این کار مشخص کرده بود، به برنامه‌ریزی روزانه خود می‌پرداخت.

او از زمانی که با فضانورد و برنامه‌ها و مطالبی که گفته، آشنا شده بود، حس‌وحال عجیبی داشت. با امید و انرژی بیشتری صبح‌ها از خواب بیدار می‌شد و در طول روز بیشتر وقت خود را به کارهایی می‌پرداخت که او را به هدفش نزدیک‌تر کند و دیگر وقت خود را برای انجام کارهایی که به نظر بی‌فایده می‌آمدند، نمی‌گذاشت. برای خود هدفی داشت که برای رسیدن به آن، دیگر وقتی برای گذراندن با دوستانی که هیچ کمکی برای رسیدن به هدفش نمی‌کردند، نداشت. در مدت یک‌ماه رفتار او به‌گونه‌ای تغییر کرد که حتی برای خانواده‌اش غیرمنتظره بود. او جوان خوبی بود و در خانواده هم از جایگاه خوبی برخوردار بود، ولی تفاوت‌هایی با گذشته پیداکرده بود که پدر و مادرش آن را به‌خوبی احساس می‌کردند.

جوان روزبه‌روز احساس مثبت‌تری در زندگی داشت. در طول روز تلاش می‌کرد تمرینات و راهکارهایی را که فضانورد به او گفته، عملی کند و خود را به شخصیت موردنظر برای فضانورد شدن برساند. یک روز روی سؤالاتی که در مورد شور و اشتیاق بود، تمرکز می‌کرد و یک روز دیگر تمرینات استعدادیابی را انجام می‌داد. هر روز به دنبال یک جمله انگیزشی و مثبت می‌گشت و آن را در دفترچه خود یادداشت می‌کرد. از خواندن آن‌ها انرژی می‌گرفت و انگیزه او برای ادامه راه بیشتر می‌شد.

در دیگر فصل های کتاب خواهید خواند

آغاز یک هدف

راز تفاوت با دیگران

عشق به فضانوردی

هفته اول: خودآگاهی

چرا خودآگاهی؟

خودآگاهی را یاد بگیر

از چه چیزی باید آگاهی گرفت

موانع رسیدن به خودآگاهی

اجرا در زندگی

هفته دوم: هدف گذاری

چرا هدف گذاری

در حال حاضر کجا هستیم؟

به کجا می خواهیم برویم؟

از چه مسیری باید حرکت کنیم و چه کارهایی باید بکنیم؟

یک هدف‌گذاری مطلوب

مزایای هدف‌گذاری

ده کارت هدف‌گذاری

اجرا در زندگی

هفته سوم: مدیریت زمان

مدیریت زمان چیست و چرا باید برای ما مهم باشد

اصول مدیریت زمان

اصل حس و حال

چند پیشنهاد مدیریتی

اجرا در زندگی

هفته چهارم: مهارتهای ارتباطی

ارتباطات کلامی

آشنایی با عناصر ارتباطات کلامی

چند نکته مهم در ارتباطات کلامی

ارتباطات غیر کلامی

چند نکته کلیدی در ارتباطات غیر کلامی

مهارت های نوشتاری

شروع به نوشتن

چند نکته یادگیری

اجرا در زندگی

هفته پنجم: مهارتهای تیمی

تیم را بشناس

تشکیل یک تیم

۱۷ اصل ماکسول

بخش جدایی ناپذیر کار تیمی

کلام آخر



جهت تهیه نسخه کامل کتاب به وب سایت زیر

مراجعه فرمائید.

www.HassanZarei.com